
SPÉCIAL CUISINE
HORS-SÉRIE
N° 41 • 3,95 €
avantages
HORS-SÉRIE avantages
100 recettes gourmandes et saines
SANS GLUTEN, SANS LACTOSE ON SE RÉGALE !
LES BONS PETITS PLATS VÉGÉTARIENS
La cuisine bien-être
M 03651 - 41H - F: 3,95 € - RD



Du bien-être dans l'assiette

D'un côté, les végétariens, capables de réaliser des merveilles avec une poignée de quinoa (mais qui ne peuvent souffrir la vue d'un gramme de barbaque), de l'autre, ceux qui se damneraient pour un gigot de sept heures… Entre les deux : les flexitariens. Autrement dit, les amateurs de viande qui ont levé le pied et pratiquent le végétarisme à temps partiel. Simplement pour se sentir mieux et retrouver un nouvel équilibre.

Notre société veille à sa bonne santé. Or, elle passe par l'assiette. Ce qui complique sérieusement la vie de celui ou celle qui se met derrière les fourneaux. Avouez qu'imaginer un menu avec des contraintes de « sans gluten », « sans lactose », « sans sucre » ou « vegan » n'a rien d'une sinécure. Et cuisiner avec plaisir – en satisfaisant tout le monde – devient pour beaucoup une gageure.

Coup de chance, chez *Avantages*, on aime les défis. D'où l'idée de ce hors-série qui vous propose un florilège de recettes aussi saines que délicieuses. Avec, bien sûr, des conseils nutritionnels et des astuces de chef pour cuire malin (en conservant les vitamines), magnifier un légume, régaler les becs sucrés (sans plomber la facture calorique)… Alors, profitez de nos morceaux choisis et, du flexi au veggie, régalez-vous !

Isabelle Bourgeois

IKEA, BARBARA DUDZI SKA/ISTOCKPHOTO

AU SOMMAIRE...








GENEROUS
CHARLOTTE CHOCOLAT
GENEROUS
SYLVAIN SPECULOOS



Raie vapeur en salade imaginée par Patrice Dugué, recette à retrouver dans « Diététique gourmande – Les Thermes Marins de Saint-Malo », Éditions de La Martinière.

CUISINE BIEN-ÊTRE

Mon assiette a tout bon !

La cuisine bien-être se réinvente chaque saison au gré de l'inspiration de chefs experts en la matière. À la pointe des tendances de la planète healthy, elle jongle avec les régimes « free », la détox et l'acido-basique sans renoncer à la gourmandise. Bien loin d'être anecdotique, la cuisine saine inspire toute la gastronomie dans un esprit léger et savoureux… Par Frédérique Maupu-Flament

Thierry Galais a le sourire. De retour du Vietnam où il a fait sa moisson d'herbes enchanteresses et d'algues magiques, l'inventeur, il y a plus de 20 ans, de la mention « art de la cuisine allégée » profite comme chaque année en juin du festival Nourrir sa santé de Brides-les-Bains pour transmettre aux visiteurs sa passion de la cuisine saine. Enseignant au lycée hôtelier Jeanne-d'Arc-Saint-Yvy de Pontivy, le Breton baroudeur a formé avec passion des centaines de chefs de thalassothérapie. Cela n'a pas toujours été simple : « C'est compliqué de faire comprendre que la cuisine légère n'est pas fade, mais pleine de saveurs… En cuisine, il est plus facile d'ajouter que d'enlever ! » Less is more !

Une affaire de technicité

La cuisine bien-être ne coule pas de source. La gastronomie française a imposé durant des décennies une vision hypercalorique du bien manger. Se régaler signifiait souvent faire fondre du beurre dans une poêle et se demander ce qu'on allait mettre dedans. La cuisine bien-être s'affirme radicalement différente sans se résumer à une diminution calorique. Au quotidien, elle suppose « une découverte permanente de nouveaux produits et la maîtrise des cuissons qui oblige à réapprendre à cuire autrement… »

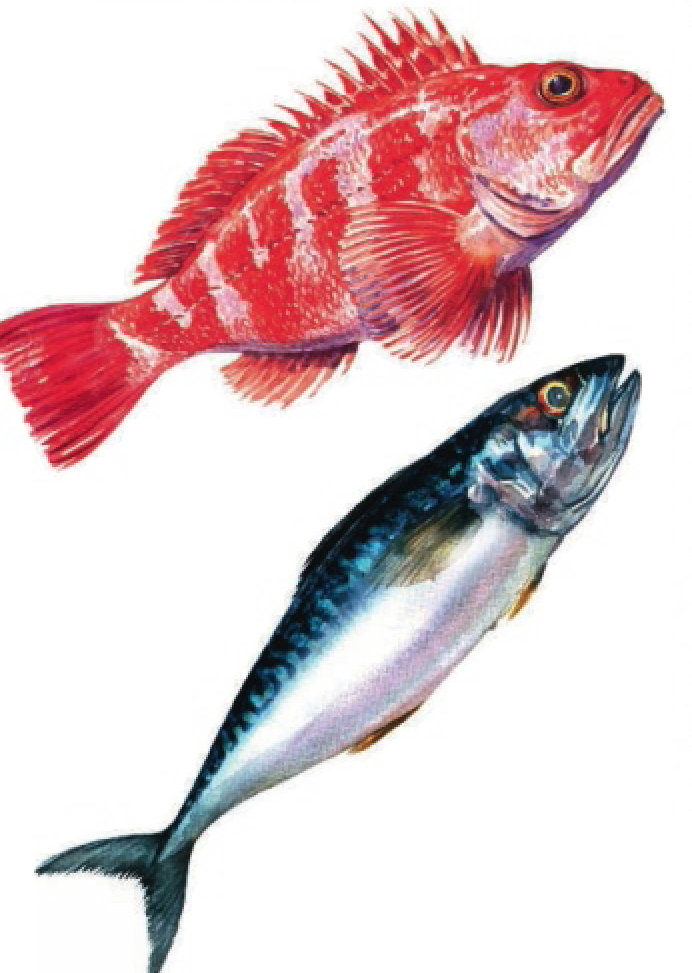
Et à la maison, on fait comment ? On commence déjà par arrêter de tout cuire à fond et sur des feux vifs. Armé de son thermomètre culinaire, on travaille les cuissons des viandes à froid, en montant doucement à température. Ainsi, un poulet fermier va cuire au four à 70 °C, à raison de 30 minutes pour 200 g de viande. C'est long mais c'est bon ! Car, la chair n'en sera que plus moelleuse. « Pour les sauces, on apprend à faire autrement qu'en déglaçant de la graisse au fond de la poêle. » En clair, cela signifie qu'en l'absence de gras qui permet de saisir et de récupérer des



Thierry Galais, enseignant au lycée hôtelier Jeanne-d'Arc-Saint-Yvy de Pontivy, a formé avec passion des centaines de chefs de thalassothérapie.

Le gras, c'est bon !

Comme Patrice Dugué, on met l'accent sur le « bon gras », en privilégiant les huiles riches en oméga 3. On mise sur des produits originaux, comme l'huile de cameline, ou « petit lin », et l'huile de soja, que l'on utilise à froid, celles de carthame ou de sésame à cuire lentement et sans fumage. Attention, plus une huile est riche en acides gras insaturés (type oméga 3 et 6), plus elle se détériore à la cuisson et développe des acides gras saturés, ce qui est carrément contre-productif. Enfin, on investit dans un grand choix d'huiles pour un meilleur équilibre et l'on ne choisit que des « première pression à froid », plus saines car non chauffées.



sucs (première source de jus), on élabore les jus au fur et à mesure de la cuisson. « Cuisiner sain demande beaucoup d'inventivité, admet le professeur de Pontivy. Il faut expérimenter constamment. » Pour plus de saveurs sans graisse, on récupère les bouillons courts de cuisson des légumes pour confectionner des jus légers. Les légumes écrasés servent à lier les sauces à la place de la farine pour conserver toute l'onctuosité, sans crème fraîche, ni beurre. Fan de vinaigrette ? On concocte des sauces aux fruits frais hachés mélangés à du vinaigre balsamique ou on utilise des algues, goûteuses et pleines de nutriments avec une bonne huile d'olive. C'est frais, acidulé et très sain.

Un défi stimulant pour les chefs

Même écho à Saint-Malo où Patrice Dugué et son chef pâtissier Pascal Pochon œuvrent de concert pour donner aux menus des Thermes Marins des allures de fête. Pour le duo qui vient de cosigner « Diététique gourmande », son dernier ouvrage consacré à la cuisine bien-être, il s'agit de renouveler ses propositions constamment, car la cuisine diététique peut vite tomber dans la répétition. Patrice Dugué s'astreint ainsi à revoir entièrement ses plats « pour surprendre sans jamais sacrifier l'objectif qui est de cuisiner de façon équilibrée ». À la maison, on imite le chef de Saint-Malo et on met l'accent sur les produits de la mer, plus sains que les produits carnés, et on les prépare de préférence à la vapeur, en misant sur les herbes dans l'eau de cuisson (origan, sauge, romarin). En accompagnement, on opte pour les céréales (quinoa, boulgour, semoule complète) qu'on marie à des légumes peu cuits et toujours de saison. Effet croquant garanti. Les chefs ont aussi un rôle pédagogique. « Nos clients adorent connaître nos astuces », note Patrice Dugué. De retour chez soi, il faudra continuer à cultiver l'équilibre et apprendre de nouvelles notions comme celles du « bon gras » ou de l'utilisation des féculents qui ne sont pas proscrits mais bien conseillés dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Chefs et pâtissiers, la réussite du mariage sucré-salé

Les chefs diététiques élaborent leurs menus en collaboration avec des nutritionnistes et des diététiciens. À Saint-Malo, c'est Frédéric Derat-Carrière qui contrôle toutes les recettes du tandem Dugué-Pochon, vérifiant si les calories (la perte de poids est l'un des objectifs de la cure) et les apports de vitamines et de minéraux sont respectés. Cette coopération est essentielle en cuisine bien-être, car chaque chef est responsable du régime alimentaire des clients du centre de thalassothérapie ou de la cure. En cuisine bien-être, le tandem chef et chef pâtissier se doit de fonctionner sans fausse note, car les menus sont composés globalement avec des apports vitaminiques et caloriques calibrés. Il ne s'agit pas de tout faire vaciller par excès de sucre ou de gras en fin de repas. Si les desserts à base de fruits sont tellement prisés en diététique gourmande, ce n'est pas seulement par intérêt nutritionnel, mais aussi parce que la saveur de ces produits naturels permet de rester sur une note de fraîcheur et que le sucre qu'ils contiennent est naturel.



Patrice Dugué et son chef pâtissier Pascal Pochon œuvrent de concert pour donner aux menus des Thermes Marins à Saint-Malo des allures de fête. Taboulé aux pétales de chou-fleur, blanc-manger ultragraphique, rosace de lotte vapeur et autres carrés d'abricot, tous beaux et gourmands.



À Brides-les-Bains, au Mercure Grand Hôtel des Thermes, la jeune chef pâtissière Camille Lefeuvre travaille à rendre ses desserts aussi beaux que délicieux, comme ce cru-cuit de fraise, émulsion pistache et son grué de cacao...

Be free !

Les régimes « free » sont venus depuis quelques années compliquer davantage la tâche des chefs. À Saint-Malo, Patrice Dugué estime recevoir depuis deux ans environ deux ou trois demandes de régimes sans gluten par semaine, moins pour le sans-lactose. « Comme la cuisine bien-être suppose de ne pas utiliser de farine pour les sauces, c'est assez simple, déclare le chef. Pour le sans-lactose, ce n'est pas plus compliqué car nous n'utilisons ni beurre ni crème. » Ces régimes « free » relèvent plus du casse-tête quand il s'agit des desserts. À Saint-Malo, Pascal Pochon a dû apprendre à imaginer des douceurs suaves avec peu de sucre et des contraintes liées aux différentes intolérances. Cela signifie, par exemple, utiliser d'autres farines. « Pour les sans-gluten, je privilégie la farine de riz, ma préférée, car sa saveur est neutre et sa texture bien fine. La farine de châtaigne est trop puissante à mon goût. » Pour peaufiner ses recettes, le chef pâtissier s'informe, il fait aussi beaucoup de tests pour sélectionner des recettes à partir d'ingrédients nouveaux. Dans le cadre de cures détox, il a mis au point des gelées de fruits vitaminés à base de kiwi, fruits rouges et jus d'agrumes qui figurent en bonne place auprès des potages et des jus de légumes de Patrice Dugué.

Ça cogite au rayon desserts !

Côté sucré, en effet, la pâtisserie légère offre aux chefs pâtissiers l'occasion de se remettre constamment en question. Pas évident quand on sait que, pendant longtemps, cet art de la gourmandise privilégiait les desserts hypercaloriques à base de crème et de sucre. Or, il est possible de terminer sur une note sucrée légère. « Ce moment de douceur est attendu par tous nos clients, commente Pascal Pochon. Beaucoup de personnes ne peuvent pas terminer un repas sans cette saveur. Nous sommes donc attentifs à rester dans la ligne de la cuisine bien-être tout en satisfaisant un désir de gourmandise… » Le premier objectif ? Réduire le sucre. Pascal Pochon estime aujourd'hui réaliser des desserts quatre fois moins sucrés que des desserts classiques. À la place, il mise sur les fruits de saison, les textures et les alliances. Sa dernière trouvaille ? Une alliance fraise rhubarbe dans laquelle il conserve le côté fibreux de la rhubarbe en la faisant sécher au four avec un soupçon de sucre de canne, de thym et de vanille soulignant la fraîcheur des fruits.

La relève est assurée

Chez les becs sucrés, des talents tout neufs émergent. À Brides-les-Bains, au Mercure Grand Hôtel des Thermes, la jeune chef pâtissière Camille Lefeuvre travaille à rendre ses desserts aussi beaux que délicieux : « Sur un dessert léger qui ne joue pas sur les apports de sucre et de crème fraîche, la présentation est essentielle car nous devons élaborer nos recettes avec des portions moindres que dans des restaurants classiques… Les couleurs, les jeux de textures sont importants », note la jeune femme qui met régulièrement à sa carte de nouvelles douceurs. Ses astuces ? « Travailler des fruits mûrs à point et naturellement sucrés, effectuer des caramélisations légères, jouer sur des saveurs acidulées, épicées et des mariages de textures, mousseuses, croustillantes, sablées. » La



LOVE LIFE/ISTOPHOTO. EHAURYLIK/ISTOCKPHOTO. HOWARD OATES/ISTOCKPHOTO.

À Cabourg, on met l'accent sur les régimes santé

Thalazur Cabourg innove cette année en proposant à ses curistes une option « Capital Santé » basée sur une alimentation non dénaturée. Concrètement, cela se traduit par une diminution des protéines animales et une limitation du gluten et du lactose. Cédric Launay, le chef du Poisson d'argent, décline ainsi une carte qui met à l'honneur les « 5 R » : réaction phyto-drainante (apports d'aliments favorisant l'élimination des toxines comme l'artichaut) ; réduction des protéines animales ; réduction du gluten avec l'utilisation du millet ou du quinoa ; réduction du lactose ; riche en antioxydants. Ces « 5 R » sont proposés dès le petit déjeuner et sont également inclus dans le menu « Saveur, Terroir et Légèreté » pour les clients de passage.



Zoom sur Sébastien Roux,

Golf Hôtel, Brides-les-Bains

À 28 ans, le jeune chef Sébastien Roux, ancien disciple de Jean-François Rouquette, fait partie des jeunes toques les plus prometteuses de la cuisine bien-être en apportant la preuve qu'équilibre et gourmandise ont tout pour s'entendre. Formé à la cuisine gastronomique classique, celui qui avoue une passion pour le lièvre à la royale a choisi de changer radicalement de registre, pour s'exprimer dans une partition diététique aux antipodes de sa formation. Son défi est de taille : conjuguer gastronomie et diététique. Il y réussit avec brio en jouant sur les textures et le visuel de ses recettes. Dans l'assiette, les couleurs explosent. En bouche, le cuisinier joue sur les mariages de saveurs étonnants (acide-doux) et les textures (croquant-fondant), une technicité que ses années de formation en établissements étoilés lui permettent de maîtriser.



cuisine bien-être offre à cette passionnée des défis quotidiens. Sa dernière trouvaille ? Une tarte au citron meringuée, dessert gourmand par excellence, qu'elle présente déstructurée et aérienne. C'est léger, certes, mais c'est surtout très bon.

Gastronomie et diététique : des liens complexes

Les liens entre gastronomie et cuisine diététique ne sont pas nouveaux. En son temps, un Michel Guérard, inventeur du concept de « cuisine santé », a totalement révolutionné les liens complexes de la gourmandise et de la nourriture saine. C'est aux Prés d'Eugénie, dans les Landes, que celui que l'on considère aussi comme l'un des découvreurs de la nouvelle cuisine dans les années 1970 a posé les bases de ce mariage. Le chef étoilé a formé des générations de toques illustres, d'Alain Ducasse à Arnaud Lallement en passant par les Coutanceau. Même s'il n'est plus aujourd'hui le seul à diffuser l'évangile de la cuisine légère, la toque des Landes en est bien le père fondateur. Et la nouvelle cuisine – terme démodé, certes, mais l'idée reste – constitue le premier pas vers une meilleure prise en compte des enjeux diététiques d'un repas au restaurant.

Une inspiration réciproque

Finalement, la révolution culinaire des années 1970 a fait effectuer à la gourmandise française un virage radical. Depuis cette époque, la gastronomie n'a cessé de chercher l'essentiel (expression du produit, cuissons de plus en plus courtes, réduction des portions, esthétique de plus en plus épurée), et il apparaît clairement que le prétendu fossé entre cuisine saine et cuisine gourmande est de moins en moins profond. Quand on va regarder dans les cuisines d'un Yannick Alléno, d'un Éric Fréchon ou d'un Alain Passard, on constate que ces grands chefs ont la main légère. Avec la cuisine de produit et l'invention de la bistronomie, on a assisté au retour du goût simple et peu transformé. Les légumes ont enfin gagné leurs lettres de noblesse et les cuissons lentes retrouvé la place qu'elles méritent. Grâce également aux influences des cuisines du monde, particulièrement celle d'Asie, grande muse culinaire de nos chefs, les épices et les herbes ont remplacé le gras, et les cuissons au court-bouillon ont gagné du terrain. On redécouvre l'ampleur des saveurs, la magnificence des produits « nus » dont le goût et la texture peuvent enfin s'exprimer. Alors, fade, la cuisine bien-être ? Bien au contraire, c'est un véritable défi lancé à l'imagination, un laboratoire d'inventivité qui n'a pas fini de nous surprendre. N'en doutons pas, la diététique gastronomique, c'est aujourd'hui…



MICHEL GUÉRARD
Le pape de la diététique

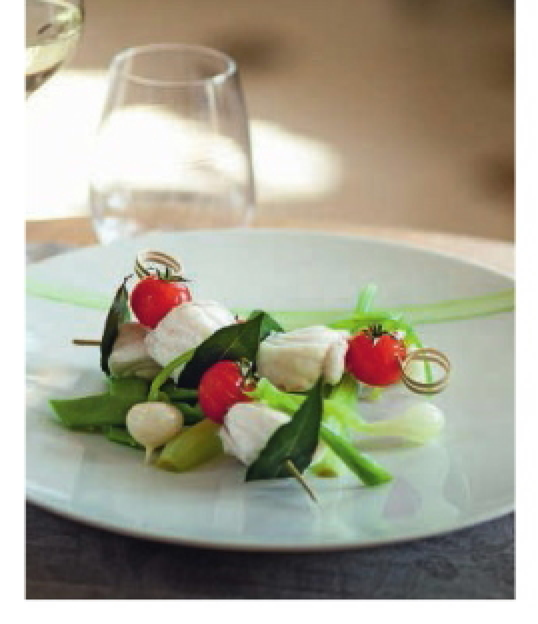
L'entremets mousseux de céleri au sabayon de truffe

Pour 4 personnes • Préparation 30 minutes • Cuisson 25 minutes • Réfrigération 2 heures

Pour les légumes • 200 g de céleri-rave • 2 asperges vertes • 2 radis • 1 carotte • ½ branche de céleri • 10 cl de lait demi-écrémé • 1 gros œuf • 8 cl de crème liquide • 1 feuille de gélatine

Pour le sabayon • 10 g de truffe noire • 2 c. à soupe de vinaigrette • 1 c. à café de jus de truffe • 1 c. à café de vinaigre de xérès • sel et poivre

Épluchez soigneusement le céleri-rave, puis taillez-le en petits cubes de 1 à 2 cm de côté. Cuisez-les à la vapeur 20 à 25 minutes selon leur taille. Mixez-les en purée bien lisse. Réservez dans un saladier. **Séparez** le blanc du jaune d'œuf. Mettez la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Salez, poivrez, ôtez du feu et faites-y fondre la gélatine essorée. Incorporez dans la purée et laissez refroidir. Dans un grand bol, fouettez la crème et mélangez-la à la purée. Dans un autre, montez le blanc d'œuf en neige et incorporez-le au mélange. Rectifiez l'assaisonnement et répartissez joliment dans quatre assiettes creuses. **Placez** 2 heures environ au réfrigérateur jusqu'à faire prendre la gélatine. **Préparez** les légumes : pelez et rincez la carotte et la branche de céleri. Détaillez-les en bâtonnets de 5 mm de section sur 5 cm de longueur. Nettoyez les asperges et les radis puis, à l'aide d'un Économe, taillez-les en fins rubans. Raffermissez l'ensemble dans de l'eau glacée. **Préparez** le sabayon : mixer la moitié du jaune d'œuf avec le jus de truffe, la truffe hachée, le vinaigre et la vinaigrette. Ensuite, plantez harmonieusement les légumes sur l'entremets, comme si vous repiquiez un minijardin, puis arrosez chaque assiette d'une cuillerée de sabayon de truffe.





Les brochettes de lotte à la tomate et au laurier

Pour 4 personnes
• Préparation 15 minutes
• Cuisson 10 minutes

- 360 g de filet de lotte sans la peau
- 16 tomates cerise
- 16 petites feuilles de laurier frais
- 1 c. à café d'huile d'olive • sel et poivre

Pour la sauce

- 4 c. à soupe de vinaigrette
- 1 c. à soupe de persil plat frais haché
- 1 c. à café d'estragon frais haché
- 1 pointe de curry de Pondichéry ou de Madras

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7) avec, à l'intérieur, un plat long enduit d'huile. **Détaillez** le filet de lotte en 16 morceaux de même taille. Lavez les tomates après en avoir ôté le pédoncule. Rincez le laurier. Sur 8 pics à brochette, répartissez le tout en intercalant dans l'ordre le poisson, l'aromate et la tomate. Déposez sur le plat chauffé, salez et poivrez. **Cuisez** 2 à 3 minutes sur une face, retournez et poursuivez la cuisson durant le même temps. **Disposez** 2 brochettes de lotte par assiette sur un lit de petits légumes. **Préparez** la sauce : dans une casserole, tiédissez la vinaigrette. Incorporez-y les herbes et les épices. Répartissez-la tout autour de chaque ensemble.

La tarte renversée aux fraises

Pour 4 personnes • Préparation 35 minutes • Cuisson 30 minutes • Turbinage 30 minutes • Réfrigération 4 heures

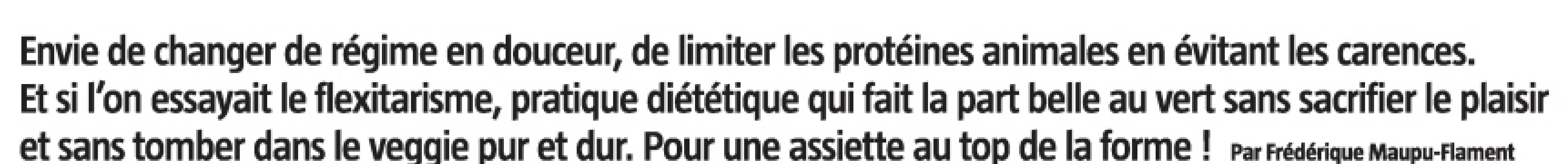
- 700 g de gariguettes • ½ citron jaune • 4 brins de menthe fraîche
- 4 c. à café bombées de fructose • 2 feuilles de gélatine

Pour les fonds de tarte • 14 g de beurre mou
- 2 c. à soupe bombées de farine • 1 c. à soupe bombée de sucre glace

Rincez et équeutez les fraises. Lavez et effeuillez la menthe et réservez 4 sommités pour la décoration. Dans un saladier avec 10 cl d'eau, réunissez 250 g de fruits, la moitié du fructose et la menthe. Posez sur une casserole contenant environ 1 l d'eau bouillante. Filmez et cuisez 20 minutes au bain-marie. **Filtrez** au chinois muni d'une étamine pour en récupérer le jus. Ramollissez la gélatine dans l'eau froide. Essorez-la puis incorporez-la à 20 cl de ce liquide encore chaud (conservez le reste pour une autre recette). **Détaillez** 200 g de fraises en cubes de 1 cm de côté. Répartissez dans 4 moules en aluminium ou ramequins d'environ 6 cm de diamètre. Versez dessus la gelée de fraise à la menthe. Placez au réfrigérateur 4 heures environ jusqu'à une prise parfaite. **Pressez** le citron sur les fraises restantes et mélangez soigneusement. Dans une casserole, portez à ébullition 5 cl d'eau et le fructose restant en évitant toute évaporation. Versez aussitôt sur les fruits et passez l'ensemble au mixeur. Transvasez dans la cuve d'une sorbetière et turbinez 30 minutes environ jusqu'à l'obtention d'une consistance moelleuse. Réservez ce sorbet dans un récipient au congélateur. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Préparez les fonds de tarte : dans un saladier, battez ensemble le beurre, le sucre, la farine et 1 cuillerée à soupe d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Sur du papier sulfurisé, étalez-la régulièrement à la spatule sur une épaisseur de 2 mm. À l'emporte-pièce, découpez 4 cercles du même diamètre que celui des moules ou ramequins utilisés précédemment. Enfournez pour 7 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laissez refroidir les disques hors du four et réservez dans une boîte hermétique. **Faites chauffer** un fond d'eau dans une sauteuse. Plongez-y un par un quelques secondes le fond de chaque ramequin de gelée. Démoulez-les sur les fonds de tarte. Déposez ensuite sur chacun une quenelle de sorbet. Décorez avec les sommités de menthe et servez aussitôt.



C'EST DÉCIDÉ, JE DEVIENS flexitarienne !



Envie de changer de régime en douceur, de limiter les protéines animales en évitant les carences. Et si l'on essayait le flexitarisme, pratique diététique qui fait la part belle au vert sans sacrifier le plaisir et sans tomber dans le veggie pur et dur. Pour une assiette au top de la forme ! **Par Frédérique Maupu-Flament**

Côté budget, on a tout bon !

Incroyable comme la note des courses s'allège quand on passe en mode « flexi ». La viande et le poisson sont des produits onéreux. Si l'on utilise deux escalopes de poulet pour quatre personnes dans une recette, au lieu d'une escalope par personne, on réalise de sacrées économies. Ainsi peut-on estimer que, pour une famille de quatre personnes, la note hebdomadaire peut passer de 150 euros pour un régime classique à 100 euros dans un mode flexitarien. Le tout sans se priver et en prenant le meilleur.

Dans flexitarisme, il y a « flexi » et c'est ça qui change tout. Bien loin des diktats alimentaires qui décident du contenu de l'assiette, c'est une voie douce vers plus d'équilibre nutritionnel, un équilibre qui passe d'abord par la limitation de sa consommation de viande : alors que les règles de diététique penchent pour une répartition 50-50 des protéines animales et végétales, 70 % des protéines consommées sont d'origine animale. Beaucoup trop.

La santé passe par l'assiette

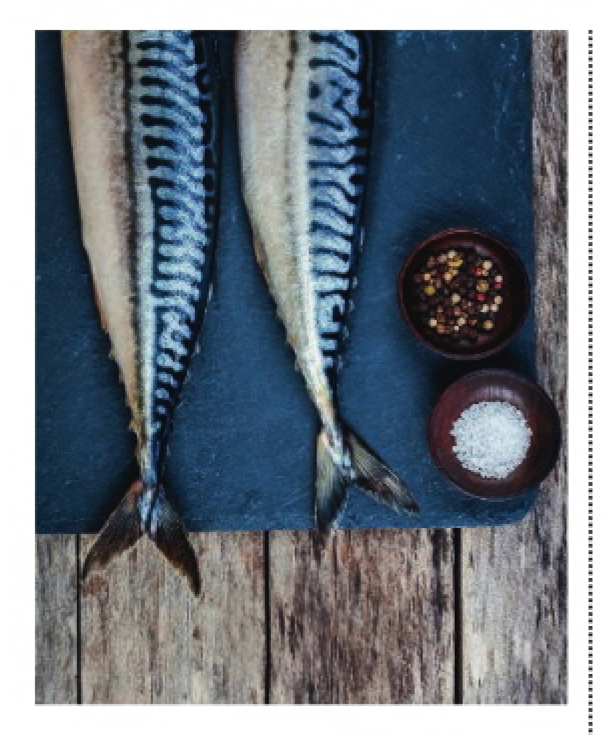
Le flexitarien est en quelque sorte un végétarien à temps partiel, majoritairement adepte du vert mais pas hostile à un joli poulet Marengo. Viande, fromage, œufs, tout ce qui fait bondir les veggies est autorisé. « Pour certains, c'est une façon de passer en douceur en mode entièrement végétarien, note Nathalie Négro, diététicienne et responsable du Centre nutritionnel des thermes de Brides-les-Bains. Pour d'autres, c'est simplement la volonté de mieux manger et la conscience que la santé passe par l'assiette… C'est une méthode plus adaptée que le végétarisme qui peut créer des carences et être compliqué à gérer dès que l'on sort de chez soi. »

Vive les fibres !

« À Brides-Les-Bains, nous voyons arriver beaucoup de curistes qui mangent beaucoup trop de viande. Limiter les apports de protéines animales ne peut faire que du bien, précise la spécialiste. Consommer de la viande en excès n'est jamais conseillé, et ce qui est intéressant dans le flexitarisme c'est qu'il s'agit d'un rééquilibrage alimentaire. » Les bénéfices de ce changement de régime sont nombreux. Chez certaines personnes, assez rapidement, cela facilite la digestion et induit moins de maux de ventre et de problèmes de constipation. Ces résultats sont faciles à expliquer puisque les fibres sont excellentes pour le transit. En consommant des légumes frais et des légumineuses (pois chiches, lentilles

Le seul risque que pointe notre spécialiste, c'est de « trop se prendre au jeu du manger vert et d'éliminer définitivement tout produit d'origine animale, comme le font les végétaliens ».

YURI ARCUS/ISTOCK



Manger du poisson, oui mais lequel ?

Privilégiez les poissons gras, plus riches en oméga-3 : harengs, maquereaux, anchois et sardines. Soit issus de la pêche artisanale, soit de l'élevage, si possible bio. Fan de saumon ? Ne transigez pas : du bio et rien d'autre. Si vous n'avez pas envie de cuisiner, tournez-vous vers les conserves de maquereau ou de sardine, si possible à l'huile d'olive ou de colza (meilleures que l'huile de tournesol). elles sont bourrées de vitamines ! Vous ferez aussi des économies parce que ce sont les poissons les moins chers. Si vous arrivez à trouver des saumons entiers congelés bio, n'hésitez pas. Facilement portionnables, vous pourrez en faire des darnes. Sur l'étal, ouvrez l'œil pour repérer le poisson couvert de glace (douteux), celui qui sent trop fort et celui qui est tout mou (ce n'est pas bon signe !). Les yeux doivent être brillants et non opaques, et les ouïes, bien rouges.

et fèves sont les amis des flexitariens), on peut largement augmenter ses apports fibreux. Un bénéfice non négligeable quand on sait que l'on en consomme de façon insuffisante (15 g par jour seulement alors qu'il en faudrait entre 25 et 30 g).

De la viande oui, mais pas trop

En France, nous mangeons en moyenne 1,5 kg de viande par semaine et par personne, alors que les quantités conseillées sont de 500 g. La viande, surtout rouge, est dans le collimateur des nutritionnistes. Selon des chercheurs de la Harvard Medical School qui ont réalisé des tests de 1980 à 2008, consommer de la viande tous les jours augmente le risque de maladie cardio-vasculaire de 18 % et le risque de mortalité par cancer de 10 %. Voilà une bonne raison de limiter les apports carnés. En général, mieux vaut manger du poisson et des fruits de mer, avec certaines précautions (voir encadré).

Et mes protéines ?

Pas de panique ! Ce n'est pas parce que l'on mange moins de produits d'origine animale, que l'on est en pénurie de protéines. « Le monde végétal nous offre la parade avec les légumineuses, commente Nathalie Négro. Pois chiches, lentilles, pois cassés, haricots secs sont de très bons aliments, à la fois sources de fibres et de protéines. De plus, ils sont très nutritifs. » Et quel choix dans ces petites graines ! Rien que pour les lentilles, on dénombre des centaines de variétés dans le monde, dont une bonne dizaine disponible sur le marché : verte, corail, rouge, brune, noire. Les amateurs d'exotisme peuvent aussi se tourner vers l'edamame, une fève de soja fraîche et croquante à souhait, qui remplace avantageusement les cacahuètes, saturées de graisses, à l'heure de l'apéro ! Et si l'on associe ces légumineuses à des céréales, on a tout bon. Non seulement obtient-on autant de protéines qu'avec la viande, mais en plus elles sont de meilleure qualité.

Cuisiner autrement

Passer au flexitarisme, ce n'est pas seulement réduire sa ration de protéines animales. C'est un changement radical de vision alimentaire. Une autre façon de choisir et de préparer les aliments. Réduire la viande cela ne veut pas dire la supprimer, et cela ne signifie pas non plus attendre fébrilement son entrecôte du samedi après avoir avalé des carottes bouillies toute la semaine. « La notion de plaisir est indissociable de ce rééquilibrage alimentaire, précise Thierry Giannini, chef au Golf Hôtel à Brides-les-Bains. Le flexitarisme est un mot en vogue mais c'est surtout du bon sens. Les chefs thalasso le pratiquent ainsi depuis toujours, car leur cuisine est fondée sur la diversité afin que les curistes puissent se régaler avec des plats équilibrés… » Ses astuces ? « On travaille sur les volumes des ingrédients, on va puiser dans les cuisines d'ailleurs, avec les épices, les herbes, des légumes originaux, des huiles délicieuses comme l'huile de pistache qui est ma marotte. Cela oblige à cuisiner mais c'est aussi ça le plaisir de manger ! » Concrètement, cela signifie que l'on peut très bien réaliser une recette équilibrée en utilisant 200 g de viande pour quatre personnes avec des céréales et des légumes pour un plat complet. Un vrai défi pour l'imagination !

NBLXER/FOTOLIA. BE&E DUDZINSKI/FOTOLIA. IULIIA METKALOVA/FOTOLIA. NOLONELY/FOTOLIA. SONIA C/FOTOLIA.


lentille
corail

par CAROLINE QUINART

Repas complet
Une barquette surgelée comprenant une salade de quinoa, boulgour, fromage de brebis, chou kale et graines, un petit pain et un financier.
4,95 €, Picard.



C'est veggie, c'est tout prêt et c'est bon !



1. Falafels mariant pois chiches, fèves, coriandre et galettes panées au blé, épinard et emmental. *2,40 € et 3,50 €, Carrefour Veggie.* **2.** Galettes de polenta garnies d'épinards et noisettes. *2,60 €, Céréalpes.* **3.** Galettes composées de tomates cerise, mozzarella végétale et enveloppées d'une chapelure de blé. *Carré gourmand, le bon végétal, 2,90 €, Herta.* **4.** Boulettes classiques et aiguillettes rôties végan. *Vegan Deli, 3,49 €, Monoprix.* **5.** Sachet express de raviolis aux légumes. *2,95 €, Jardin Bio.* **6.** Boulettes de légumes surgelées. *Grönsaksbullar, 5,50 €, Ikea.* **7.** Galettes de polenta à l'ail et aux fines herbes. *2,35 €, Céréal Bio.* **8.** Tajine de légumes et son mélange boulgour, épeautre et pois chiches. *Chef, 4,79 €, Vitabio.* **9.** Yaourt au lait de chanvre. *Délice de chanvre, 2,30 €, Sojade.* **10.** Sachets de graines précuites, « Quinoa », « 4 céréales » et « 2 céréales et 2 légumineuses ». *À partir de 3,29 €, Danival.*



Tout végétal

Tarte façon Tatin aux oignons grelot

Pour 4 personnes
• Préparation 15 minutes
• Cuisson 45 minutes

- 25 oignons grelot
- 25 g de beurre
- 1 pâte feuilletée au blé complet
- 30 g de sucre semoule

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez les oignons. Dans une poêle avec le beurre, faites-les suer entiers jusqu'à coloration. Saupoudrez de 20 g de sucre et laissez-les caraméliser.
Beurrez 4 moules à tartelette. Saupoudrez les fonds du reste de sucre. Répartissez dessus les oignons caramélisés. Déroulez la pâte puis détaillez dedans quatre cercles de diamètre légèrement supérieur à celui des moules.
Recouvrez les oignons des disques de pâte et rabattez les bords vers l'intérieur du moule. Enfournez pour 30 minutes. Démoulez dès la sortie du four en retournant la tarte.

Le petit plus
Les oignons grelot, comme leurs cousins, sont riches en vitamines et en sels minéraux. Autre avantage : on les trouve, séchés, toute l'année. Ajustez leur quantité en fonction de leur grosseur et de la taille des moules. Laissez-les caraméliser à couvert.



Riz aux courgettes et parmesan, noix de cajou et tofu pané

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 20 minutes

- 2 courgettes
- 1 carotte jaune
- 2 petits champignons de Paris
- 1 œuf
- 50 g de parmesan
- 30 g de beurre
- 250 g de riz basmati
- 3 tranches de tofu
- 1 poignée de noix de cajou
- Chapelure
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez la carotte et une moitié de courgette. Émincez-les à la mandoline. Badigeonnez les tranches d'huile, salez et poivrez. Disposez sur une plaque et enfournez pour 15 minutes. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez le riz 15 minutes environ jusqu'à ce qu'il soit moelleux.
Dans un bol, battez l'œuf. Dans un autre, versez de la chapelure. Découpez le tofu en bâtonnets, trempez-les dans l'omelette, puis dans la chapelure, et faites-les revenir 5 minutes dans une poêle avec le beurre.
Lavez les courgettes restantes et râpez-les ainsi que le parmesan. Versez le tout avec le riz et les noix de cajou dans une sauteuse huilée. Faites sauter quelques minutes. Répartissez dans les assiettes. Rincez puis émincez les champignons, puis dispersez les tranches avec celles de carotte et de courgette sur l'ensemble. Déposez dessus les bâtonnets de tofu.

Le petit plus Utilisez du riz basmati Escale à Chandernagor de Taureau Ailé, dont les grains se tiendront bien à la cuisson, tout en devenant moelleux à cœur.



Tartelette aux champignons et noisettes

Pour 4 personnes
- **Préparation 20 minutes**
- **Cuisson 1 heure**

- 600 g de champignons
- 250 g de céleris-raves
- 2 échalotes
- 5 brins de persil
- 4 œufs • 30 cl de lait
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 1 pâte brisée
- 20 g de noisettes décortiquées
- Sel et poivre

Déroulez la pâte et foncez-en 4 moules à tartelette. Réservez-les au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 C (th. 6). Pelez le céleri et coupez-le en petits morceaux. Versez-les dans une casserole avec le lait et cuisez 20 minutes. Mixez le tout, puis incorporez la crème et les œufs en fouettant. Pendant la cuisson, enfournez la pâte 15 minutes pour la précuire. **Nettoyez et rincez** les champignons, puis épongez-les avec du papier absorbant. Faites-les sauter dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils perdent toute leur eau. Pelez puis émincez les échalotes, réduisez la flamme puis ajoutez-les et cuisez quelques minutes. Effeuillez et ciselez le persil puis parsemez-en le tout. **Répartissez** l'appareil au céleri dans les fonds de tartelette. Ajoutez les champignons. Concassez les noisettes et parsemez-en le tout. Enfournez pour 25 minutes.

Le petit plus Pour donner du caractère à ces tartelettes, choisissez un mélange de champignons tels que trompettes-de-la-mort, chanterelles, cèpes et champignons de Paris. Pour plus de légèreté, utilisez de la crème au soja ou à l'avoine.



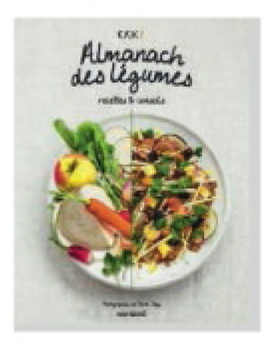
Épeautre, courgette et tomate

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 45 minutes • Repos 15 minutes

- 2 tomates • 1 courgette • 2 brins de persil
- 40 g d'olives vertes de Lucques
- 200 g d'épeautre
- 1 filet d'huile d'olive • Sel et poivre

Plongez l'épeautre dans deux fois son volume d'eau dans un grand saladier. Retirez les résidus remontés à la surface puis rincez deux fois. Versez dans une casserole avec deux fois son volume d'eau et portez à ébullition à feu doux. Cuisez 35 minutes. Hors du feu, couvrez et laissez reposer 15 minutes.
Lavez la courgette puis détaillez-la en cubes. Cuisez-les 10 minutes à feu doux dans une petite casserole avec l'huile. Pendant ce temps, nettoyez les tomates, coupez-les en quartiers, épépinez-les et taillez la chair en cubes. Rincez puis épongez les feuilles de persil, hachez-les avec les olives dénoyautées.
Mélangez l'épeautre, les courgettes, les tomates crues, les olives et le persil dans le plat de service. Salez et poivrez.

Le petit plus
En épépinant les tomates, recueillez le jus, filtrez-le, incorporez-y un peu de paprika, puis arrosez-en la salade pour lui donner une belle couleur.



Pour aller plus loin...
Recettes et photos extraites du livre « Almanach des légumes », de Vincent Ferniot, photos David Japy, coll. « Exki » éd. Marabout, 10,90 €.



Taboulé de chou-fleur et quinoa

Pour 4 personnes
• Préparation 15 minutes • Cuisson 20 minutes

- 2 carottes • 1 chou-fleur • ½ brocoli
- 2 brins de cerfeuil • 100 g de quinoa
- 30 g de noisettes décortiquées • 20 g de graines de courge
- 10 cl d'huile de colza • Sel et poivre

Pelez les carottes et détaillez-les en brunoise. Nettoyez le chou-fleur et le brocoli, puis détachez-en les bouquets. Concassez les noisettes. Effeuillez et hachez le cerfeuil.
Rincez et égouttez le quinoa. Versez-le en pluie dans une grande sauteuse d'eau bouillante. Laissez mijoter 18 minutes. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez les carottes 15 minutes.
Râpez le chou-fleur pour en faire une semoule. Taillez le brocoli en fines lamelles. Égouttez le quinoa et les carottes. Réunissez le tout dans un saladier, ajoutez les noisettes et les graines de courge. Arrosez d'huile, salez, poivrez et remuez délicatement. Parsemez du cerfeuil avant de servir.

Le petit plus Si vous aimez son goût prononcé, préférez de l'huile de colza vierge non désodorisée qui vous apportera, contrairement à la raffinée, ses oméga 3 naturels.



Houmous de haricots tarbais et poivron

Pour 6 personnes
• Préparation 10 minutes

- 300 g de haricots tarbais cuits
- 1 poivron moyen rouge grillé
- 15 feuilles de basilic
- 1 petite gousse d'ail
- 2 c. à soupe de yaourt nature
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de purée de sésame
- Sel

Égouttez les haricots. Pelez l'ail. Rincez puis épongez le basilic. Retirez si besoin la peau du poivron.
Versez le tout dans le bol d'un mixeur et tournez jusqu'à consistance crémeuse. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau. Salez. Incorporez-y le reste des ingrédients et mélangez. Servez comme dip avec du pain.

Le petit plus
Si vous aimez, vous pouvez incorporer du cumin en poudre ou de la coriandre fraîche avant de mixer. Pour conserver ce houmous, enveloppez-le de film alimentaire en chassant les bulles d'air, puis entreposez-le 2 à 3 jours au réfrigérateur.



Tomate cerise à la ricotta

Pour 4 personnes
• Préparation 10 minutes
• Réfrigération 1 heure

- 250 g de tomates cerise
- 1 branche de basilic
- 125 g de ricotta
- 1 c. à café d'ail en poudre
- Sel et poivre

Lavez et séchez le basilic, prélevez les feuilles puis ciselez-les. Dans un bol, ajoutez-y la ricotta et l'ail. Salez, poivrez et mélangez. Rincez et séchez les tomates. Après avoir coupé un chapeau sur leur dessus, évidez délicatement les tomates. Farcissez l'intérieur de ricotta et recouvrez des chapeaux. Placez au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

Le petit plus
Employez des tomates cerise Savéol, qui existent aussi en duo de couleurs pour égayer votre plat. Pour varier la texture, garnissez-les de brousse.

Salade provençale

Pour 2 personnes • Préparation 10 minutes • Cuisson 10 minutes

• 20 tomates cerise • 1 poignée d'olives noires • 5 brins de persil • 150 g de riz long • 140 g de tofu • 2 c. à soupe de sauce soja • Vinaigrette • Poivre

Cuisez le riz 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Laissez refroidir puis égouttez-le. Pendant ce temps, dénoyautez les olives, rincez les tomates, puis détaillez l'ensemble en dés ainsi que le tofu. Mélangez le riz et les dés d'olive, de tomate et de tofu dans un saladier. Arrosez de vinaigrette et de la sauce soja puis remuez à nouveau. Ciselez les feuilles du persil et parsemez sur le plat.

Le petit plus Employez du tofu mariné Soy, déjà parfumé au tamari, que vous égoutterez à peine avant de tailler en cubes. Dans ce cas, n'ajoutez pas de sauce soja.



Pizza de légume

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 25 minutes

- 5 pommes de terre type ratte
- 2 petites courgettes • ½ poivron rouge
- ½ oignon rouge • 1 branche de romarin
- 1 boule de mozzarella
- 1 pâte à pizza de 300 g (recette ci-dessous)
- 20 cl de sauce tomate • Huile d'olive • Sel et poivre

Préchauffez le four à 220 C (th. 7-8). Pelez l'oignon puis lavez soigneusement les pommes de terre, les courgettes et le poivron épépiné. Émincez l'ensemble à l'aide d'une mandoline. Taillez la mozzarella en fines tranches.
Abaissez la pâte à pizza et posez-la sur une plaque. Étalez la sauce tomate dessus puis répartissez les tranches de légume. Salez et poivrez, puis effeuillez le thym sur toute la surface. Enfournez pour 20 à 25 minutes afin que la pâte reste moelleuse tout en étant croustillante. Dès la sortie du four, arrosez d'un filet d'huile puis servez sans attendre.

Le petit plus Variez à l'infini cette pizza selon vos goûts et les saisons. Donnez de la couleur avec un peu de poivrons jaune et vert à la place d'une partie des pommes de terre. Effeuillez dessus de la marjolaine ou du romarin frais.

Pâte à pizza maison

Pour 300 g • Préparation 10 minutes • Repos 2 heures

- 200 g de farine T00 (dans les épiceries italiennes)
- 5 g de levure de boulanger fraîche ou déshydratée
- 5 g de sel • ½ c. à café de sucre en poudre

Délayez la levure dans un verre avec 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Versez la farine dans un saladier et faites un puits au centre. Versez 7,5 cl d'eau tiède dans un bol et mélangez-y le sel et le sucre.
Versez la levure diluée dans la farine puis, petit à petit, le contenu du bol en pétrissant à la main jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène.
Formez une boule et déposez-la dans un saladier fariné.
Couvrez d'un linge propre et laissez reposer au moins 2 heures à température ambiante ou toute une nuit au réfrigérateur.



Nuggets veggie

Pour 20 pièces
- **Préparation 10 minutes**
- **Cuisson 10 minutes**
- **Marinade 5 minutes**

- 280 g de tofu
- 6 c. à soupe de sauce soja
- 4 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de curcuma
- ½ c. à café d'ail en poudre
- 20 g de chapelure
- 1 pincée de sel
- Huile

Détaillez le tofu en rectangles. Arrosez-les de la sauce soja dans un petit plat creux et laissez mariner 5 minutes en retournant de temps en temps. Égouttez-les et versez la marinade dans un bol avec 5 cuillerées à soupe d'eau et la farine, puis mélangez. **Assemblez** la chapelure, le sel, le curcuma et l'ail dans un autre bol. **Trempez** les morceaux de tofu dans le premier mélange, puis dans le second. **Faites dorer** quelques minutes sur chaque face dans une poêle huilée.

Le petit plus

Si vous aimez, vous pouvez incorporer à la chapelure 2 pincées de feuilles de coriandre hachées. Pour des nuggets bien goûteux, choisissez le Tofou mariné à la japonaise Soy qui dispensera d'ajouter de la sauce soja.



Gnocchis au pesto et tomate cerise

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes

• 24 tomates cerise • 30 g de jeunes pousses d'épinard • 30 g de beurre • 30 g de parmesan • 700 g de gnocchis • 40 g de pignons
Pour le pesto : • 1 bouquet de basilic • 1 petite gousse d'ail • 35 g de parmesan • 40 g de pignons de pin • 10 cl d'huile d'olive • 1 pincée de gros sel • Poivre du moulin

Préparez le pesto : pelez et dégermez l'ail. Râpez le parmesan. Versez le tout dans le bol d'un mixeur, ajoutez le reste des ingrédients, poivrez au goût et mixez jusqu'à obtenir la texture désirée. Réservez. Faites revenir les gnocchis dans une grande poêle avec le beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Pendant ce temps, dans une casserole, torréfiez les pignons à feu moyen en remuant de temps en temps. Rincez les tomates puis coupez-les en deux. Mélangez les gnocchis et le pesto, puis répartissez dans les assiettes. Parsemez des tomates et des pignons. Rincez puis essorez les épinards et recouvrez-en le tout. Détaillez en copeaux le parmesan par-dessus. Servez chaud.

Le petit plus Préférez les gnocchis Bonneterre, vegan et sans gluten. Au lieu du pesto, vous pouvez les mélanger à un pot de Tartinade de légumes petits pois basilic Bonneterre.

Le gaspacho

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes

• 700 g de tomates cerise • 200 g de concombre • 2 oignons • 4 brins de persil • 1 branche de basilic • 1,5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

Pelez les tomates, épépinez-les et concassez-les grossièrement. Lavez, essorez puis effeuillez les herbes. Réservez quelques feuilles de basilic pour la décoration et hachez le reste avec le persil. Épluchez le concombre et les oignons puis coupez-les en morceaux. Versez le tout dans le bol d'un robot, ajoutez l'huile et mixez finement. Salez, poivrez et servez bien frais.

Le petit plus Choisissez des Tomates cocktails Savéol, bien rouges. Pour plus de vitamines et un goût plus prononcé, conservez la peau du concombre. Pour ce faire, il doit être bio et vous devez le brosser soigneusement sous l'eau avant de le mixer.





Hot-dog de légume

Pour 4 personnes • Préparation 25 minutes • Cuisson 3 heures

- 4 belles carottes nouvelles • 1 poivron • 8 feuilles de salade
- 1 gros oignon • ¼ de c. à café d'ail frais haché
- 4 pains à hot-dog • 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de sauce soja • Huile • Poivre

Pour le ketchup :

- 750 g de tomates • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 75 g de cassonade
- 7,5 cl de vinaigre • 2 c. à café de moutarde • 1 clou de girofle
- ¼ de c. à café de 4 épices • ¼ de c. à café de cumin
- 1,5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre

Brossez les carottes, puis rincez-les. Plongez-les dans une casserole avec 5 cuillerées à soupe d'eau, le vinaigre, l'ail et la sauce soja. Poivrez, portez à frémissement et laissez mijoter à couvert 3 heures environ jusqu'à ce qu'une pointe de couteau puisse se planter facilement.
Préparez le ketchup : une fois pelés, coupez les oignons en dés puis dégermez et hachez grossièrement l'ail. Lavez et épépinez les tomates puis taillez-les en gros morceaux. Faites revenir les oignons 10 minutes dans une sauteuse avec l'huile. Ajoutez le reste des ingrédients, couvrez et laissez frémir 30 minutes. Mixez et filtrez si nécessaire. Cuisez à nouveau environ 45 minutes à feu doux, le temps d'obtenir une préparation à la consistance épaisse. Laissez refroidir et versez dans un bocal (35 cl).
Pelez et émincez l'oignon. Rincez et épépinez le poivron puis taillez-le en lanières. Sur une plancha huilée, grillez-les rapidement de tous côtés. Lavez et essorez la salade.
Égouttez les carottes. Dans un wok huilé, faites-les revenir 2 à 3 minutes en les retournant délicatement. Ajoutez les légumes grillés et poursuivez la cuisson 2 minutes. Pendant ce temps, ouvrez les pains et toastez-les 10 secondes de chaque côté.
Répartissez les feuilles de salade dans les pains puis l'oignon et le poivron. Posez les carottes et refermez. Servez avec le ketchup.

Le petit plus Accompagnez la carotte des légumes de votre choix coupés finement. Faites revenir l'ensemble dans le wok Culinary Modular Campingaz qui s'adapte sur la grille du barbecue.

Risotto de boulgour au gorgonzola et aux pruneaux d'Agen

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 20 minutes

- 12 pruneaux d'Agen • 1 oignon blanc • 1 bouquet de persil
- 150 g de gorgonzola onctueux • 250 g de boulgour
- 80 g de cerneaux de noix • 10 cl de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de légumes • 2 c. à soupe d'huile

Pelez puis émincez l'oignon. Faites-le revenir 2 minutes avec le boulgour dans une poêle huilée en remuant. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire.
Ajoutez 70 cl d'eau. Émiettez dessus le cube de bouillon, remuez et cuisez à feu moyen jusqu'à évaporation du liquide.
Détaillez le gorgonzola en dés, dénoyautez les pruneaux et coupez-les en morceaux, hachez les noix. En fin de cuisson, ajoutez l'ensemble au boulgour et remuez délicatement. Rincez et séchez le persil, hachez-en les feuilles, puis parsemez-en le tout. Répartissez dans les assiettes et servez avec une salade verte.

Le petit plus Pour une recette moins prononcée en goût de gorgonzola, vous pouvez en remplacer la moitié par de la mozzarella. Si vous aimez les saveurs un peu acidulées, hachez une partie des pruneaux et incorporez-les durant la cuisson, le reste servira pour la décoration.





Le flexiburger

Pour 4 personnes
• Préparation 15 minutes
• Cuisson 20 minutes

- 1 courgette • 1 aubergine
- 100 g de roquette • 2 oignons rouges
- 4 tranches de comté
- 4 buns à burger aux céréales
- 4 steaks de soja
- 1 bocal de tomates séchées
- 2 c. à soupe de sauce soja
- Huile d'olive • Sel et poivre

Pour la crème :

- 1 bouquet d'herbes fraîches de saison (menthe, ciboulette, basilic, coriandre, estragon...)
- 500 g de fromage blanc nature

Rincez puis séchez la courgette et l'aubergine, pelez les oignons. Détaillez le tout en tranches de 5 à 10 mm d'épaisseur. Faites-les griller 5 à 10 minutes dans une poêle avec un peu d'huile, ou au barbecue. Arrosez de la sauce soja et laissez colorer 30 secondes. Réservez. Pendant la cuisson, ouvrez les buns et toastez-les. **Préparez** la crème : lavez, essorez, effeuillez si besoin et ciselez les herbes. Dans un grand bol, ajoutez-y le fromage blanc, salez, poivrez et mélangez. Réservez. **Faites revenir** les steaks 2 minutes par face dans une poêle avec un filet d'huile bien chaude. Lavez et séchez la roquette, puis répartissez-la sur les bases des buns avec quelques tomates séchées. **Déposez** dessus les tranches de comté puis, délicatement, les steaks. Recouvrez des légumes grillés et de la crème, puis coiffez des chapeaux. Servez aussitôt.

Le petit plus

Élaborez ces burgers avec des steaks Grill végétal de la marque Céréal, à base de soja et de blé. Si vous ne les dégustez pas aussitôt, réchauffez-les quelques minutes au four à 200 °C (th. 6-7).





Julienne de légumes et ravioles au basilic

Pour 4 personnes
• Préparation 15 minutes
• Cuisson 10 minutes

- 2 grosses carottes
- 2 courgettes
- 2 poireaux
- ½ bouquet de basilic
- 500 g de ravioles
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Huile d'olive

Pelez les carottes et les courgettes. Nettoyez le poireau. Rincez le tout puis taillez en julienne. Faites revenir l'ensemble 5 minutes à feu vif dans un wok huilé, sans cesser de remuer. **Réduisez** la flamme, arrosez de sauce soja et cuisez encore 5 minutes. Pendant la cuisson, faites dorer les ravioles 5 minutes à feu moyen dans une poêle antiadhésive. **Lavez, séchez et effeuillez** le basilic. Réservez-en quelques feuilles pour la décoration et hachez le reste puis, hors du feu, incorporez-le aux ravioles. **Répartissez** dans des bols avec la julienne de légumes et décorez avec les feuilles de basilic réservées.

Le petit plus
Pour un goût de basilic plus fondu dans les pâtes, choisissez les Ravioles au basilic de la marque Saint Jean. Quelques sommités suffiront pour le décor.

Croquant de fromage frais aux noisettes grillées, girolles et coulis de betterave

Pour 4 personnes • Préparation 20 minutes • Cuisson 20 minutes

• 50 g de petites girolles • 4 brins de ciboulette • 300 g de fromage frais • 10 g de beurre • 100 g de noisettes décortiquées • Sel et poivre
Pour le coulis :
• ¼ de gousse d'ail • 2 œufs • 17 cl de jus de betterave • 2,5 cl d'huile de noisette • 1 c. à soupe de vinaigre de framboise • Sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 175 °C (th. 5-6). Coupez le fromage frais en 16 portions égales en forme de parallélépipède. Enfournez les noisettes sur une plaque pour 10 à 12 minutes afin de les griller. **Nettoyez** les girolles et, dans une poêle, chauffez-les 30 secondes à feu vif pour en faire sortir l'eau. Égouttez-les et cuisez-les quelques secondes dans le beurre. Égouttez sur du papier absorbant. **Laissez refroidir** les noisettes et concassez-les finement. Roulez dedans les portions de fromage. Réglez le four à 180 °C (th. 6) et enfournez pour 4 minutes. **Préparez** le coulis : cuisez les œufs 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante pour les avoir mollets. Laissez-les refroidir et écalez-les. Mixez-les à pleine puissance avec le jus de betterave, le vinaigre, l'huile et l'ail pelé. Salez et poivrez. Réservez à température ambiante. **Répartissez** les croquants de fromage et les girolles sur les assiettes. Versez un trait de coulis et décorez des brins de ciboulette.

Le petit plus Préférez employer 4 portions de 75 g de Carré Frais, plus faciles à partager. Pour varier les plaisirs, remplacez les girolles par des cèpes. Vous pouvez concasser les noisettes puis les torréfier ensuite dans une casserole à feu moyen en remuant pour éviter qu'elles ne noircissent.





Cheesecake poire vegan

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 25 minutes • Réfrigération 3 h 30

- 2 poires • ½ citron (jus) • 50 g de margarine • 100 g de cookies vegan
- 8 cl d'huile de coco désodorisée • 8 cl de sirop d'agave • 5,5 cl de crème de soja
- 3 c. à soupe de purée d'amande • 1 sachet de sucre vanillé

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6). Faites fondre la margarine dans une casserole. Réduisez les cookies en poudre grossière. Mélangez le tout puis répartissez en tassant à la cuillère dans le fond de 4 cercles à pâtisserie de 8 cm. Placez 30 minutes au réfrigérateur.
Pelez et épépinez les poires et taillez la chair en petits dés pour faciliter une cuisson rapide. Disposez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson et saupoudrez-les du sucre. Enfournez pour 20 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
Faites fondre l'huile de coco dans une casserole. Versez-la dans un grand bol avec la purée d'amande, la crème de soja et le sirop, puis mixez jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.
Procédez au montage en répartissant sur les fonds en biscuit les poires puis l'appareil aux amandes. Placez environ 3 heures au réfrigérateur pour que cela prenne. Démoulez au dernier moment.

Le petit plus Agrémentez les cheesecakes d'un coulis ou d'une décoration aux amandes concassées torréfiées. Utilisez les cookies vegan de chez Belledone, 100 % végétal, sans beurre ni œufs.

Pannacotta à la gelée de fraise

Pour 6 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 10 minutes • Réfrigération 9 heures

- 6 fraises • 1 l de crème liquide
- 200 g de gelée de fraise • 200 g de sucre
- 2 gousses de vanille • 6 feuilles de gélatine

Trempez 4 feuilles de gélatine dans une assiette d'eau fraîche pour les ramollir. Fendez en deux les gousses de vanille, extrayez-en les grains et versez le tout dans une casserole avec la crème et le sucre. Portez à frémissement sans cesser de remuer.
Essorez la gélatine puis, hors du feu, incorporez-la dans la crème. Ôtez les gousses de vanille. Répartissez les deux tiers du mélange dans 6 pots à confiture. Réservez le reste et placez les crèmes 6 heures au réfrigérateur.
Ramollissez alors le reste de la gélatine. Faites fondre la gelée de fraise dans une casserole. Hors du feu, incorporez la gélatine essorée. Versez-en les deux tiers sur les crèmes figées. Placez 45 minutes au réfrigérateur.
Réchauffez si besoin la préparation à la crème restante et versez-en la moitié sur les gelées refroidies. Replacez au frais 45 minutes. Recouvrez du reste de gelée à la fraise, réliquéfiée si besoin, et placez à nouveau 45 minutes au réfrigérateur.
Étalez le reste de préparation à la crème sur la dernière couche puis placez encore 45 minutes au réfrigérateur. Au moment de servir, rincez puis séchez les fraises et décorez-en les pannacottas.

Le petit plus
Confectionnez ces pannacottas avec de la Gelée de fraises Bonne Maman et utilisez des pots vides Bonne Maman au format idéal, facile à remplir… et à vider à la cuillère !



Île flottante sans œufs

Pour 4 personnes
• Préparation 10 minutes
• Cuisson 10 minutes

- **30 cl d'aquafaba • 30 g de sucre en poudre**
- **2 c. à café de fécule de maïs**
- **1 c. à café de gomme de guar**
- **Jus de citron • Sel**

Pour la crème :

- **15 cl de lait végétal • 20 g de sucre en poudre**
- **1 c. à café de purée de noix de cajou**
- **Extrait de vanille liquide**

Préparez la crème : dans une casserole, délayez la purée de noix de cajou dans le lait végétal. Ajoutez le sucre et quelques gouttes de vanille puis mélangez le tout. Cuisez 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Réservez au frais.
Fouettez ensemble l'aquafaba, la fécule de maïs et la gomme de guar dans un cul-de-poule jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron et le sucre. Continuez à battre jusqu'à l'obtention d'un mélange très ferme.
Découpez-en 4 îles et faites-les cuire au micro-ondes 10 secondes maximum à 900 W, ou 10 à 20 secondes dans une casserole d'eau salée portée à ébullition. Déposez-les sur du papier absorbant. Servez les îles sur la crème.

Le petit plus
L'aquafaba, l'eau de conservation des pois chiches, contient des protéines, comme le blanc d'œuf. Vous la trouverez en égouttant des pois chiches en conserve. Saupoudrez les îles de chocolat râpé ou d'un peu de vanille en poudre.



Tiramisu végétal

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Réfrigération 6 heures

- **37,5 cl de lait de coco • 250 g de tofu soyeux**
- **24 biscuits végétaliens aux raisins non sucrés • 125 g de noix de cajou**
- **25 cl de café noir • 6 cl de sirop d'agave • 30 g de poudre de cacao amer**
- **30 g de lécithine de soja • 2 gouttes d'huile essentielle de mandarine**

Passez les noix de cajou sous l'eau et versez-les encore humides dans le bol d'un blender. Ajoutez le lait de coco, 4 cl de sirop et l'huile essentielle de mandarine. Mixez, incorporez la lécithine de soja et mixez à nouveau. Débarrassez et réservez.
Mixez le tofu et 1 cl de sirop puis incorporez le tout à la crème. Mélangez le café et le reste de sirop dans une assiette creuse.
Trempez les biscuits au fur et à mesure dans le café, puis tapissez-en le fond de 4 verrines. Recouvrez de la moitié de la crème. Renouvelez l'opération avec le reste de biscuits et de crème. Saupoudrez de cacao. Placez au moins 6 heures au réfrigérateur avant de servir.

Le petit plus La lécithine de soja est ici employée comme émulsifiant. À défaut, utilisez 1 gros blanc d'œuf ou 20 g d'agar-agar en poudre qu'il faudra faire bouillir dans un peu de lait de coco avant de l'incorporer.



Je réapprends la cuisson

Sélectionner de bons produits, c'est bien. Les cuire de façon saine pour en retirer le meilleur, c'est encore mieux. Astuces avec Sylvain Marsault, chef du restaurant de l'hôtel quatre étoiles Les Flamants Roses, à Canet-en-Roussillon. Par Frédérique Maupu-Flament



Tous les nutritionnistes s'accordent à dire que les aliments cuits trop longtemps et à haute température sont mauvais pour la santé. En effet, au-delà de 120 °C, la forte chaleur détruit les nutriments (par exemple les vitamines) et entraîne des réactions chimiques nocives, comme la fameuse réaction de Maillard qui fait brunir les acides aminés à température élevée. C'est elle qui produit la jolie peau du poulet rôti ou la croûte du pain. Appétissant, certes, mais cancérigène sur le long terme. En clair, moins on cuit, mieux c'est. D'ailleurs, nos ancêtres qui n'étaient pas stupides cuisaient leurs aliments à l'eau avant de les chauffer devant le feu et jamais sur la flamme. Si c'est bon pour la famille Cro-Magnon, on suppose que ça l'est aussi pour nous...

Le palmarès des cuissons au top

Savoureuse **La cuisson à l'étuvée**
Dans une casserole à fond épais (type cocotte en fonte) recouverte d'un couvercle, les aliments (légumes, viandes et poissons à chair ferme de préférence) sont baignés dans un peu d'eau parfumée avec des aromates. Important : on surveille régulièrement pour arroser les aliments avec le jus, ce qui limite le dessèchement.

Championne **La cuisson vapeur**
C'est la meilleure. La vapeur préserve toutes les vitamines et cuit doucement, sans traumatiser les aliments. Pour les légumes, on interrompt la cuisson dès qu'ils deviennent croquants.

Super moelleuses **Les papillotes**
Les aliments sont protégés dans une enveloppe de papier sulfurisé (on proscrit l'aluminium et ses microparticules nocives). On mise sur les aromates, les herbes.

Pourquoi pas ? **La cuisson à l'eau**
À condition que la cuisson soit rapide (moins de 10 minutes). Pour les légumineuses : vous pouvez ajouter des algues alimentaires (wakamé ou kombu), elles favorisent une cuisson plus rapide et les attendrissent. Conservez également le jus de cuisson, qui recueille tous les bons nutriments, vitamines et minéraux, pour en faire un excellent bouillon.

Les astuces du chef pour cuire malin

Les matériaux au top
- L'acier inoxydable, le meilleur est l'inox 18/10 (72 % de fer, 18 % de chrome et 10 % de nickel) avec un triple fond. Il permet de tout préparer, y compris les gâteaux !
- La fonte (alliage de fer et de carbone) non émaillée : reine de la solidité.
- La terre cuite non vernissée :la plus nature.
- Et les autres : émail, porcelaine à feu, Pyrex.

Les marinades
Elles réduisent le temps de cuisson et parfument en même temps. Sympa aussi, la cuisson au vin. Pas de danger, l'alcool s'évapore à la cuisson.

Griller parfumé
Dans le barbecue, on remplace le charbon de bois par des sarments de vigne. Et on opte pour un modèle vertical, plus sain que l'horizontal.

Vapeur gourmande
On ajoute des aromates dans l'eau du cuit-vapeur. Thym, sauge, sarriette… tout est bon.

Finement découpés
On émince les légumes avant de les faire cuire à l'eau (on peut aussi en faire une julienne ou des tagliatelles), ce qui leur permet de cuire très vite. On stoppe la cuisson en les mettant dans un bol placé dans un récipient rempli de glaçons. Ils conserveront ainsi leur belle couleur.

Exit le gras !
On n'hésite pas à prélever les parties grasses des viandes avec un couteau pointu. On quadrille les parties restantes à l'aide d'un couteau pour libérer un maximum de graisse en cours de cuisson.



SYLVAIN MARSAULT
En 3 plats gourmands

Pavé de thon à la plancha, minicourgettes grillées au gingembre et crème de poivron

Pour 4 personnes • Préparation 30 minutes • Cuisson 25 minutes

- 4 pavés de thon rouge de Méditerranée d'environ 180 g • 8 minicourgettes
- 2 poivrons rouges • 2 cébettes
- ½ oignon blanc • ½ gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 30 cl de fumet de poisson
- 10 cl de sauce soja • 1 c. à café de sucre
- 1 pointe de poudre de wasabi
- Huile d'olive • Sel et poivre

Rincez puis épépinez les poivrons, pelez l'oignon et l'ail puis émincez le tout. Dans une poêle huilée, faites-les revenir avec le sucre sans coloration. Déglacez avec la sauce soja et ajoutez le wasabi. Laissez frémir environ 10 minutes jusqu'à évaporation. **Mouillez** avec le fumet et laissez réduire jusqu'à mi-hauteur des poivrons. Mixez bien la préparation afin de ne pas avoir de perte, passez au chinois pour obtenir une crème. Rectifiez l'assaisonnement et réservez. **Pendant la cuisson,** nettoyez les courgettes, fendez-les en deux puis arrosez-les d'un filet d'huile. Faites-les griller à la plancha. Placez-les dans une boîte, pelez le gingembre par-dessus, fermez hermétiquement puis cuisez 1 min 30 au micro-ondes. Réservez. **Disposez** les pavés de thon sur une plaque. Nappez-les d'un filet d'huile, salez, poivrez et retournez-les pour les enrober. Cuisez-les sur chaque face à la plancha, 1 minute environ selon votre goût. **Dans les assiettes,** répartissez les courgettes et disposez dessus les pavés de poisson. Rincez et séchez les cébettes puis ciselez-les dessus. Accompagnez de la sauce au poivron.





Papillote de filet de bar, gambas et saint-jacques, minilégumes à la citronnelle

Pour 4 personnes
• Préparation 25 minutes • Cuisson 15 minutes

- 2 filets de bar d'environ 700 g
- 4 belles noix de saint-jacques
- 4 belles gambas
- 4 brocolis • 4 minicourgettes
- 4 minipoivrons
- 4 minifenouils • 4 minipoireaux
- 4 asperges • 4 sommités de chou-fleur
- 1 oignon rouge de Toulouges
- 1 bâton de citronnelle
- 4 c. à soupe d'huile d'olive des Orgues
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7) en chaleur tournante. Pelez et détaillez en rondelles l'oignon. Lavez soigneusement le reste des légumes, puis coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur, mais assez petit afin qu'ils aient bien le temps de cuire. Partagez en deux les filets de bar. **Découpez** 4 feuilles de papier sulfurisé. Au centre, répartissez en lit l'oignon et les légumes. Disposez harmonieusement le poisson dessus, les gambas puis les noix de saint-jacques. Salez, poivrez puis arrosez d'huile. **Rincez** la citronnelle, fendez-la en quatre puis écrasez-la avec la lame d'un couteau pour en dégager les arômes. Répartissez-la sur l'ensemble. Refermez les papillotes en repliant les 2 bords latéraux puis en rabattant deux fois les 2 autres. Enfournez pour 12 à 15 minutes suivant le poids des filets. Découpez les papillotes par le dessus et présentez-les telles quelles dans les assiettes.

Pavé de cabillaud cuit à basse température, carottes à l'orange et coques

Pour 4 personnes • Préparation 35 minutes • Cuisson 45 minutes

- 4 pavés de cabillaud d'environ 180 g • 300 g de coques
- 600 g de jeunes carottes bio • 1 oignon jaune
- 50 cl d'orange pressée (ou de pur jus)
- Coriandre fraîche • Ciboulette • Cerfeuil • 1 c. à café de graines de coriandre
- 1 pincée de thym sec • Huile d'olive • Sel et poivre

Brossez les carottes sous l'eau puis détaillez-les en bâtonnets. Dans une casserole, ajoutez-y les deux tiers du jus d'orange, les graines de coriandre, 1 cuillerée à café d'huile, du sel et du poivre. Couvrez et cuisez 20 minutes . **Pendant ce temps,** dans un sachet cuisson, plongez les pavés de cabillaud dans 2 cuillerées à soupe de jus d'orange, 1 filet d'huile, le thym, du sel et du poivre. Fermez hermétiquement et cuisez dans une casserole d'eau à 70 °C, 10 minutes environ pour que le poisson soit cuit à cœur. Sortez-le et conservez le jus. **Pelez** puis émincez l'oignon. Dans une sauteuse huilée, faites-le revenir sans coloration. Incorporez aussitôt les coques et déglacez avec le reste de jus d'orange. Laissez cuire jusqu'à ce que les coquillages s'ouvrent. Ôtez du feu puis égouttez en gardant le jus. **Sortez** les carottes puis égouttez-les. Conservez le jus puis ajoutez-y ceux du poisson et des coques. Versez dans une casserole et faites réduire cette sauce 15 minutes pour concentrer les saveurs (elle doit néanmoins rester liquide). Rectifiez l'assaisonnement à votre goût, puis émulsionnez au mixeur plongeant en ajoutant 1 cuillerée à soupe d'huile. **Égouttez** soigneusement le poisson, les coques et les légumes, puis répartissez dans les assiettes. Lavez, séchez, effeuillez si besoin et ciselez de la coriandre, de la ciboulette et du cerfeuil, puis décorez-en l'ensemble.

par CAROLINE QUINART

Tout pour une cuisson saine

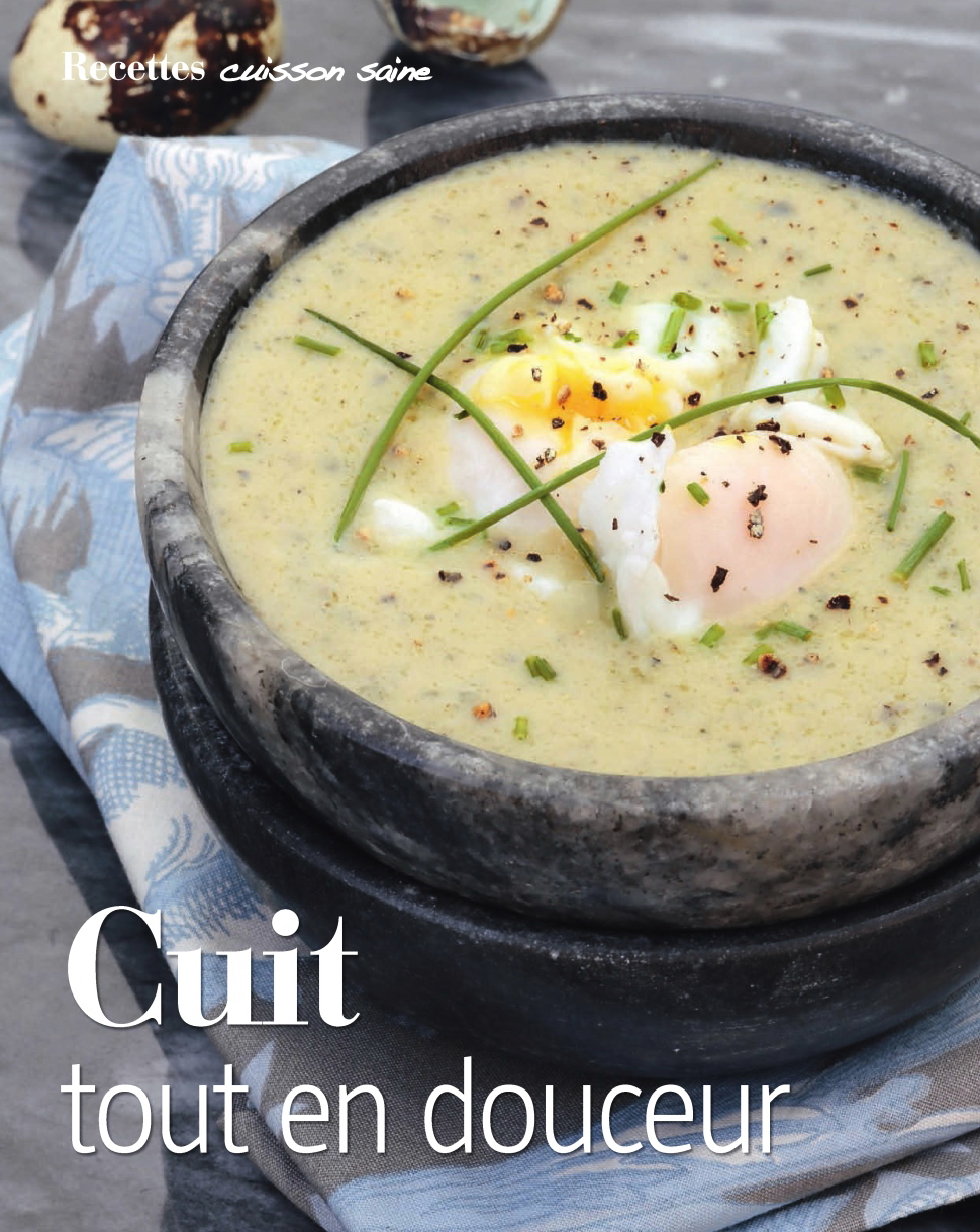


Sur tous les feux

Cocotte en céramique qui s'utilise sur le gaz ou une plaque à induction, au four et au micro-ondes. *Révolution, à partir de 95 €, Revol.*



1. Cocotte 6 personnes en terre cuite qui permet une cuisson lente à l'étouffée sans matière grasse. *67,99 €, Römertopf chez Mathon.* **2.** Set de cuisson au micro-ondes pour tout cuire en même temps sans mélanger les ingrédients : faitout, cuit-vapeur, plaque cuisson et couvercle. *34,90 €, Joseph Joseph.* **3.** Poêle à frire avec couches antiadhésives de dernière génération en tôle d'acier qui assure une conductivité rapide de la chaleur. *Master, 34,90 €, Beka.* **4.** Plat à papillote en céramique pour cuire au four sans ajout de matière grasse. *79,90 €, Emile Henry.* **5.** Panier vapeur en verre ultra résistant. *À partir de 19,30 €, Pyrex.* **6.** Grande papillote pour cuire à la vapeur au micro-ondes. *32,72 €, Lékué.* **7.** Cuit-vapeur avec 2 passoires de tailles différentes pour micro-ondes. *Micro Vap', 99,90 €, Tupperware.* **8.** Multicuiseur au look rétro idéal pour des cuissons à basse température et à la vapeur. *449 €, Kitchenaid.* **9.** Appareil de cuisson vapeur à – de 100°C. Il est possible de cuire en même temps et dans la même cocotte, entrée, plat et dessert. *À partir de 854 €, Omnicuiseur Vitalité.* **10.** Ce multicuiseur officie comme mijoteuse, cuit-vapeur, friteuse, rice cooker, minifour et yaourtière. *Maestro, 299,99 €, Riviera & Bar.*



Cuit tout en douceur



Crème de courgette aux œufs de caille pochés

Pour 4 personnes
• Préparation 20 minutes • Cuisson 30 minutes

- 1 kg de courgettes fermes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- Quelques tiges de ciboulette
- 8 œufs de caille
- 2 portions de crème de gruyère
- 70 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 pincées de muscade
- Sel et poivre du moulin

Épluchez les courgettes, fendez-les puis ôtez les pépins. Taillez la chair en petits tronçons. Une fois pelés, émincez les oignons puis dégermez l'ail et écrasez-le sous la lame d'un couteau. **Dans une grande sauteuse** avec l'huile, faites revenir l'oignon 5 minutes en remuant. Ajoutez l'ail et les morceaux de courgette et poursuivez la cuisson 10 minutes environ, jusqu'à les griller légèrement. Versez le bouillon, salez, poivrez et mélangez. Laissez mijoter 15 minutes. **Pendant ce temps,** cassez les œufs de caille délicatement deux par deux dans 4 minibols. Remplissez une petite poêle d'eau jusqu'au bord. À frémissement, ajoutez 1 pointe de sel et laissez glisser les œufs dans l'eau. Couvrez, baissez le feu au minimum et attendez le retour de l'ébullition. Retirez les œufs aussitôt puis égouttez-les sur du papier absorbant. **Ajoutez** la crème de gruyère dans la soupe de courgette. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Rectifiez l'assaisonnement, versez dans les bols et répartissez-y les œufs. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette puis parsemez-en l'ensemble avec du poivre et la muscade. Servez rapidement avec des tranches de pain de campagne.

Le petit plus
La crème de gruyère, qu'on peut remplacer par du roquefort ou de la crème fleurette, apporte de l'onctuosité. Pour un plat plus sain, préférez-lui de la crème végétale épaisse au soja ou à l'avoine.

Cabillaud poché à la vanille et citron vert

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 35 minutes

• 800 g de dos de cabillaud • 500 g de petites pommes de terre à chair ferme
• 1 citron vert non traité • 70 cl de lait • 20 cl de crème fleurette
• ½ gousse de vanille • 1 c. à soupe de gros sel • Sel fin de Guérande et poivre

Lavez les pommes de terre. Dans une casserole, recouvrez-les d'eau froide et ajoutez le gros sel. Portez à ébullition et cuisez 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur. Égouttez-les, rafraîchissez-les et pelez-les encore tièdes. **Lavez** et séchez le citron, zestez-le puis pressez-le. Fendez en deux la gousse de vanille et placez-la dans une casserole avec le lait, la crème, les zestes et une demi-cuillerée à café de sel fin. Portez à frémissement. **Coupez** en quatre le dos de cabillaud et pochez les portions 5 minutes dans le liquide. Retournez-les délicatement, ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson 5 minutes. Égouttez le poisson et les légumes. **Laissez réduire** le jus de cuisson 5 minutes à feu vif puis filtrez-le. Dans 4 assiettes creuses ou cassolettes, répartissez le poisson, salez et poivrez puis arrosez du jus de citron. Ajoutez les pommes de terre et nappez de sauce.

Le petit plus La cuisson des pommes de terre en robe des champs préserve leur saveur. Pour une saveur plus caractérisée, grattez la gousse de vanille et réservez les grains. Vous les parsèmerez sur le cabillaud avant de servir.



Pannacotta de chou-fleur, langoustines et espuma au chorizo

Pour 4 personnes
- **Préparation 35 minutes**
- **Cuisson 30 minutes**
- **Congélation 3 heures**

- 12 langoustines
- 4 brins de thym • Huile

Pour la pannacotta :
- 250 g de chou-fleur
- 25 cl de crème végétale
- 5 cl de bouillon de volaille
- 2 g de piment d'Espelette
- 1 feuille de gélatine

Pour l'espuma :
- 100 g de chorizo
- 200 g d'échalotes
- 50 cl de crème
- 2 feuilles de gélatine • Huile

Pour les tuiles :
- 2 cl d'huile • 10 g de farine
- 1 c. à café d'encre de seiche

Préparez la pannacotta : rincez le chou-fleur et taillez-le grossièrement. Dans un autocuiseur, cuisez-le 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Pendant ce temps, dans une casserole, portez le bouillon à frémissement. Ramollissez la gélatine dans l'eau froide. **Mixez** le chou-fleur. Incorporez la gélatine essorée dans le bouillon, puis versez avec la crème et le piment sur la purée. Mélangez. Répartissez dans 4 moules en forme de demi-sphère et placez 3 heures au congélateur. **Préparez l'espuma :** pelez puis émincez les échalotes. Dans une casserole avec un peu d'huile, faites-les confire à feu moyen et à couvert. Après en avoir ôté la peau, taillez le chorizo en rondelles fines. Incorporez-le et faites-le bien suer. Ramollissez la gélatine dans l'eau froide. **Versez** la crème dans la casserole et mélangez. Passez au chinois puis incorporez-y aussitôt la gélatine essorée. Réservez dans un siphon. **Préparez les tuiles :** dans le bol d'un robot avec 8 cl d'eau, versez peu à peu la farine tout en mixant, puis l'huile en filet pour émulsionner, et enfin l'encre. Dans une grande poêle antiadhésive, répartissez en 4 disques et cuisez à feu doux jusqu'à obtenir une consistance croustillante. Pendant ce temps, dans une autre poêle huilée, rôtissez les langoustines 5 minutes environ selon leur grosseur. **Au centre des assiettes,** répartissez les tuiles puis démoulez dessus les pannacottas. Décorez-les avec des feuilles de thym. Autour, disposez les langoustines, décortiquées ou non, puis les tuiles à l'encre.

Le petit plus

Cette recette créée par David Hamon, chef du restaurant de la thalassothérapie Serge Blanco à Hendaye, nécessite de l'encre de seiche que vous pourrez demander à votre poissonnier ou trouver congelée dans les magasins spécialisés. Parrain du festival Nourrir sa santé à Brides-les-Bains, le restaurateur démontre que gourmandise et créativité se mettent au service de ce plat délicieux.



Salade de maquereau poêlé et betterave cuite

Pour 4 personnes
• Préparation 30 minutes
• Cuisson 1 h 05

- 4 filets de maquereau
- 8 petites betteraves rouges
- 1 poivron long des Landes
- 1 citron vert (jus) • 500 g de gros sel
- 1 c. à café de vinaigre de miel
- Huile d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et brossez soigneusement les betteraves. Dans un plat à gratin, étalez le gros sel et plantez les betteraves dedans, tiges en l'air. Enfournez pour 1 heure.
Pendant ce temps, rincez le poivron et taillez la chair en fines lamelles. Retirez les arêtes des filets de maquereau. À la sortie du four, découpez les betteraves en quartiers, puis détachez la peau de chaque morceau avec la pointe d'un couteau.
Mélangez délicatement les morceaux de betterave et les lamelles de poivron. Arrosez le tout avec le jus du citron, le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez légèrement puis répartissez dans les assiettes.
Dans une poêle antiadhésive avec quelques gouttes d'huile, faites sauter rapidement les filets de maquereau. Déposez-les sur les betteraves.

Le petit plus
Pour une présentation attrayante de cette salade composée par Sonia Ezgulian, invitée d'honneur du festival Nourrir sa santé de Brides-les-Bains, panachez les variétés de betterave : chioggia, golden, burpee golden...



Langoustines rôties, céleri-rave à la vanille et marmelade d'oignon rouge

Pour 4 personnes • Préparation 40 minutes • Cuisson 25 minutes

- 12 langoustines • 1 céleri-rave • 2 oignons rouges • 1 bulbe de fenouil
- 1 citron (jus) • 4 brins d'aneth • 4 fleurs de pensée • 2 l de lait demi-écrémé
- 10 cl vinaigre de xérès • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à café d'huile d'olive • 2 c. à café d'huile de pistache • 1 c. à café de miel
- 1 gousse de vanille• 1 étoile de badiane • 4 pincées de sucre moscouade
- 1 pincée de piment d'Espelette • Gros sel • Sel fin et poivre blanc

Épluchez et lavez le céleri, puis taillez-le en morceaux. Placez-les dans une casserole. Fendez et grattez la gousse de vanille par-dessus puis ajoutez-la avec ses graines. Versez le lait et du gros sel, puis cuisez environ 15 minutes jusqu'à ce que le céleri soit tendre. **Pelez** puis émincez les oignons. Dans une casserole, versez dessus 5 cl d'eau, le vinaigre balsamique et 1 pincée de sel. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à évaporation. Dans une autre casserole, faites mousser le miel, ajoutez la badiane, le piment puis le vinaigre de xérès. Prélevez les lanières d'oignon puis incorporez-les à la préparation au miel et laissez mariner hors du feu. **Préchauffez** le four à 240 °C (th. 8) en position gril. Égouttez le céleri puis mixez-le avec un peu de lait de cuisson, jusqu'à l'obtention d'une consistance assez ferme. Rectifiez l'assaisonnement. Nettoyez le fenouil puis émincez-le à la mandoline. Pressez le citron dessus, salez, poivrez et réservez.
Sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, posez les langoustines. Enduisez-les au pinceau d'huile d'olive. Enfournez pour 10 minutes sous le gril. Décortiquez-les et répartissez-les au-dessus de la purée de céleri sur 4 assiettes. Saupoudrez-les de sucre moscouade et nappez-les au pinceau d'huile de pistache. Agrémentez de marmelade d'oignon et de fenouil, puis décorez avec les pluches d'aneth et les pensées.

Le petit plus Ce plat est une création de Didier Moreau du Savoy Hôtel et de Sébastien Roux du Golf Hôtel pour l'Atelier des chefs du festival Nourrir sa santé de Brides-les-Bains. Le sucre moscouade est aussi vendu sous le nom de muscovado ou rapadura, c'est en fait le suc de la canne cristallisé.



Terrine
de saumon fumé au fromage frais

Pour 6 personnes
• Préparation 15 minutes
• Réfrigération 12 heures

- 10 grandes tranches de saumon fumé
- 2 échalotes
- 1 bouquet de ciboulette
- 300 g de fromage frais
- Sel et poivre

La veille, pelez les échalotes, rincez et séchez la ciboulette, puis ciselez finement l'ensemble. Dans un saladier, ajoutez-y le fromage, salez, poivrez et fouettez le tout. Réservez. **Chemisez** une terrine ou un moule à cake de papier étirable en le laissant déborder largement. Foncez-la ensuite de tranches de saumon en les faisant déborder. Alternez des couches de fromage et de poisson, puis rabattez le film étirable sur le tout. Placez 1 nuit au réfrigérateur. **Le jour même,** démoulez la terrine dans un plat et découpez-la en tranches épaisses. Servez aussitôt.

Le petit plus
Le poisson cru conserve toutes ses qualités nutritionnelles. Pour un plat parfaitement sain, portez votre choix sur du saumon bio. Présentez des tranches plus jolies en répartissant la ciboulette ciselée en couche au-dessus du fromage.



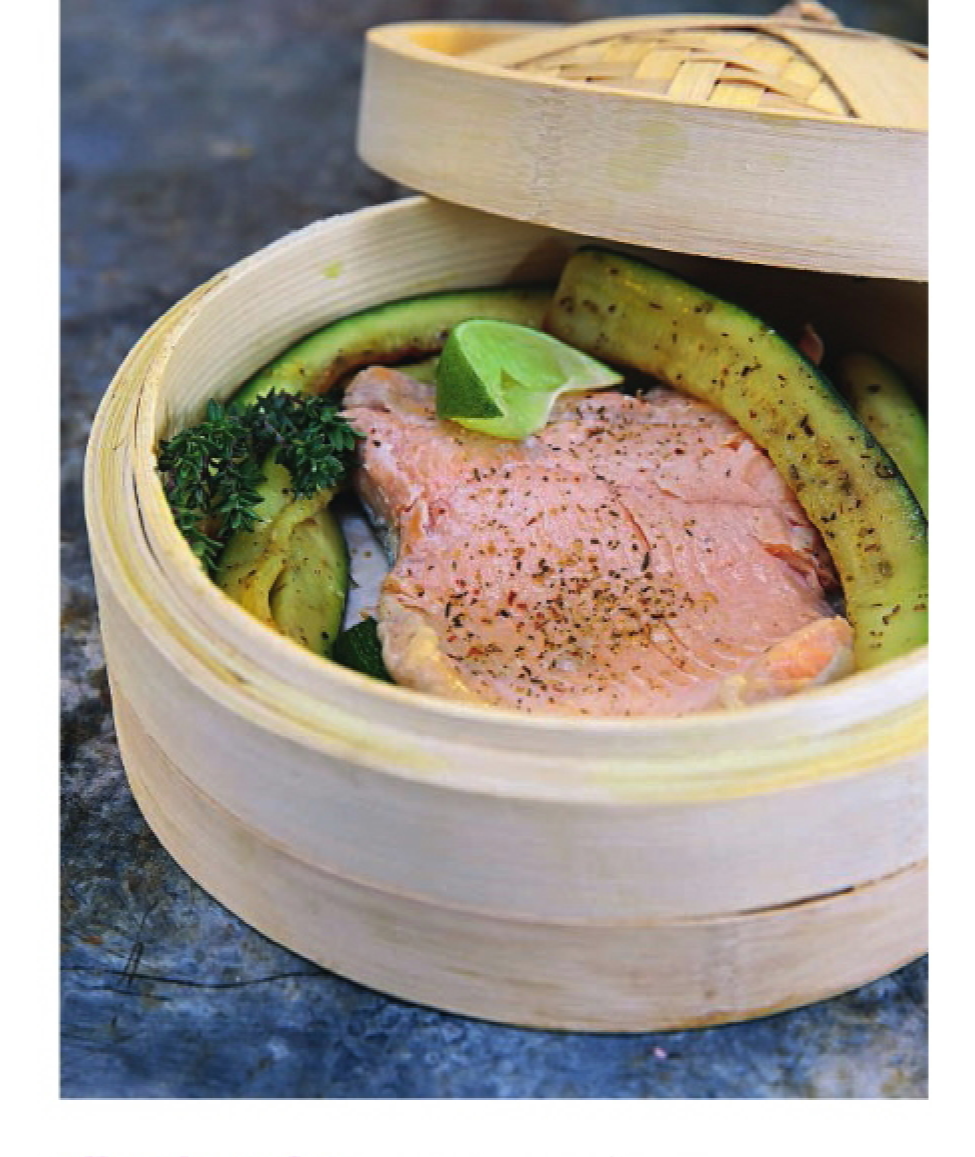
Hamburger bar vapeur et compotée de chou rouge

Pour 4 personnes
• Préparation 20 minutes • Cuisson 25 minutes

- 4 filets de bar de 150 g • ½ chou rouge
- 1 gousse d'ail • 10 brins de persil • 5 brins de ciboulette
- 3 brins de thym • 2 tiges d'estragon
- 10 g de beurre • 4 pains à hamburger
- 15 cl de bouillon de volaille • 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- Fleur de sel • Sel et poivre

Rincez le chou puis taillez-le en fines lanières. Pelez et dégermez l'ail puis hachez-le. Dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'huile, faites revenir le tout 10 minutes environ jusqu'à ce que le chou s'attendrisse. Ajoutez alors le bouillon et le sucre, salez et poivrez puis laissez mijoter 15 minutes. **Pendant ce temps,** rincez les filets de bar. Lavez puis essorez les herbes, effeuillez-les si besoin, puis ciselez-les ensemble. Dans un panier vapeur, placez un cercle de papier sulfurisé troué. Répartissez dessus les deux tiers des herbes. Recouvrez du poisson et cuisez 8 minutes environ selon son épaisseur. Saupoudrez alors de fleur de sel. Chauffez les pains à hamburger 3 minutes sous le gril du four ou à la poêle. **Au terme de sa cuisson,** égouttez le chou s'il reste du liquide puis incorporez le beurre, mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Ouvrez les pains et arrosez-en la mie du reste d'huile, puis répartissez sur les bases la compotée de chou puis les filets de bar. Parsemez du reste des herbes et servez rapidement.

Le petit plus
Donnez un goût acidulé à la compotée en incorporant 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique en même temps que le beurre. Si vous préparez vous-même vos pains, vous pouvez parfumer la pâte avant cuisson avec quelques graines de fenouil.



Filet de truite vapeur et ses courgettes juste saisies

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 10 minutes

- 800 g de filets de truite sans la peau
- 6 jeunes courgettes bien fermes • 2 citrons verts
- 5 brins de persil • 6 cl d'huile d'olive • Mélange 5 baies • Sel

Choisissez une casserole d'un diamètre légèrement inférieur à celui du panier vapeur que vous allez utiliser. Remplissez-la d'eau aux trois quarts. Portez à ébullition. Rincez puis épongez les filets de truite. Badigeonnez-les d'un peu d'huile, salez et saupoudrez de mélange 5 baies. **Tapissez** le fond du panier vapeur de papier cuisson troué. Déposez les filets de truite et laissez cuire 8 à 10 minutes selon leur taille. Pendant ce temps, lavez les courgettes puis coupez-les en quatre dans la longueur. Dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile, saisissez-les 5 minutes à feu vif en les retournant régulièrement afin qu'elles soient juste colorées et un peu croquantes. **Dans les assiettes,** répartissez les courgettes. Assaisonnez-les et arrosez du reste d'huile. Rincez, séchez, effeuillez le persil puis parsemez-en les légumes. Déposez à côté les filets de truite et servez accompagné des citrons coupés en quartiers.

Le petit plus Surveillez la cuisson des filets de poisson : ils sont à point dès que la chair devient rosée et opaque. Vous pouvez aussi, pour éviter de les frire, cuire les courgettes à la vapeur dans le panier au-dessus de la truite.



Marmite de poissons

Pour 4 personnes
- **Préparation 35 minutes**
- **Cuisson 35 minutes**

- 800 g de filets de poissons (saumon, cabillaud, merlu ou turbot)
- 16 moules • 2 blancs de poireau
- 1 carotte • 1 poivron • 1 citron
- 2 échalotes • 1 gousse d'ail
- 3 brins d'aneth • 20 cl de crème fleurette
- 1 jaune d'œuf • 5 cl de vin blanc sec
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à café de gros sel • Sel et poivre

Dans une casserole, portez à ébullition 1 l d'eau avec le gros sel et le cube de bouillon émietté. Nettoyez puis émincez les poireaux. Rincez le poivron, épépinez-le et taillez-le en lanières. Grattez la carotte et coupez-la en rondelles. Une fois pelées, dégermez puis écrasez la gousse d'ail et ciselez les échalotes. Pressez le citron. Grattez et lavez les moules. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Dans une cocotte avec l'huile, faites revenir les échalotes 2 minutes. Ajoutez les poireaux, le poivron, la carotte et l'ail, puis cuisez 5 minutes en remuant. Versez le vin et les moules puis couvrez. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les coquillages soient ouverts. Ôtez-les et réservez. **Versez** le bouillon chaud dans la cocotte. Rincez les filets de poissons, puis déposez-les délicatement dans le liquide frémissant. Laissez pocher 10 minutes à feu doux. Débarrassez et réservez. **Dans un bol,** fouettez la crème, le jaune d'œuf et le jus de citron, puis incorporez dans la cocotte et cuisez 5 minutes à gros bouillons. Rectifiez l'assaisonnement. Dans 4 minicocottes, répartissez le poisson, les moules décoquillées, les brins d'aneth, la sauce et les légumes. Couvrez puis enfournez pour 10 minutes.





Moussaka légère

Pour 4 personnes • Préparation 35 minutes • Cuisson 1 heure • Repos 30 minutes

• 4 aubergines • 3 pommes de terre • 3 brins de persil

Pour la sauce :

• 2 tomates • 2 oignons • 3 branches de thym
• 10 g de Maïzena • 20 cl de bouillon de légumes
• 10 cl d'huile d'olive • 1 c. à soupe de concentré de tomate
• 1 c. à soupe de sucre roux • 1 c. à café de miel liquide
• 2 pincées de muscade • 1 pincée de piment de Cayenne • Sel et poivre

Épluchez puis émincez les aubergines. Mettez-les dans une passoire, saupoudrez-les de sel et laissez dégorger 30 minutes. Épongez-les puis réservez. **Pendant ce temps,** préparez la sauce : pelez puis taillez les oignons et grillez-les légèrement 5 minutes dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile. Entaillez les tomates en croix sur le dessus, puis ébouillantez-les dans une casserole. Pelez-les, coupez-les en quartiers, retirez les pépins et l'eau. Détaillez la chair en dés. **Dans la sauteuse,** ajoutez la chair et le concentré de tomate, le bouillon, les feuilles du thym, le miel, le sucre, la muscade et le piment. Salez, poivrez et laissez réduire 15 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement. **Au terme de la cuisson,** prélevez 1 louche de sauce et incorporez-y la Maïzena en fouettant vigoureusement. Reversez le liquide dans la sauteuse, mélangez jusqu'à léger épaississement et rectifiez l'assaisonnement. Ôtez du feu, couvrez et réservez. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Pelez puis émincez les pommes de terre. Dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile, déposez-les, salez, poivrez et faites-les griller 5 minutes en retournant les tranches. Versez 2 cuillerées à soupe d'eau tiède et poursuivez la cuisson 5 minutes. Retirez de la poêle et remplacez par les rondelles d'aubergine. Saisissez-les 3 minutes sur chaque face en ajoutant 1 filet d'huile. Assaisonnez. **Dans un plat à gratin graissé,** répartissez un lit de pomme de terre. Couvrez de sauce tomate. Ajoutez 1 couche d'aubergine et renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par les aubergines. Arrosez du reste d'huile et enfournez pour 30 minutes. Avant de servir bien chaud, rincez et séchez le persil, puis effeuillez-le sur le plat.

Pâtes farcies au poivron

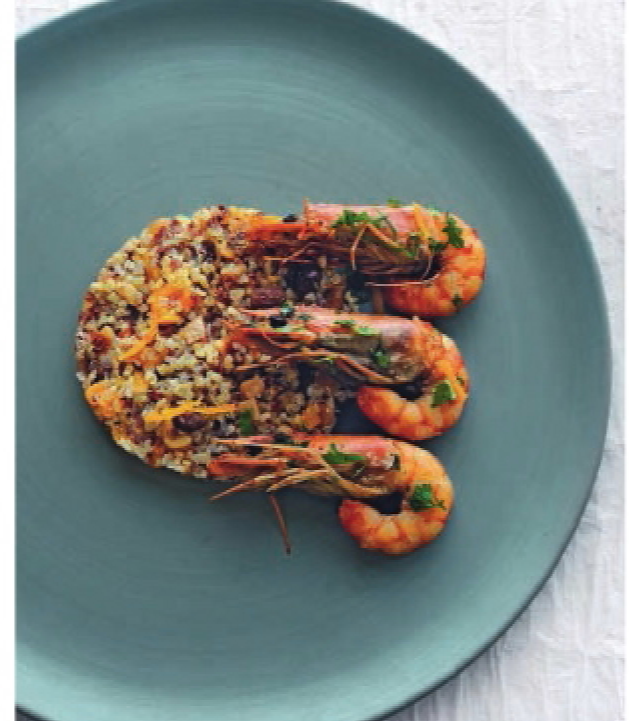
Pour 4 personnes • Préparation 30 minutes • Cuisson 1 heure

• 3 poivrons rouges • 1 oignon
• 10 feuilles de basilic • 7 branches de thym
• Parmesan râpé • 20 cl de bouillon de légumes
• 20 grosses pâtes coquillage (conchiglioni) • 5 cl d'huile d'olive
• 1 c. à soupe de concentré de tomate
• 1 c. à soupe de miel liquide • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
• 1 pincée de piment de Cayenne • Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez les poivrons. Ouvrez-les en quatre, épépinez-les et ôtez les parties blanches. Disposez-les, côté peau vers le haut, sur une plaque tapissée de papier cuisson. Arrosez d'un filet d'huile, salez et poivrez. Enfournez pour 20 minutes. À la sortie du four, laissez tiédir et retirez la peau. Coupez la chair fondante en lanières.
Pelez et hachez l'oignon. Dans une sauteuse avec 1 cuillerée à soupe d'huile, faites revenir l'oignon 5 minutes en remuant. Ajoutez le poivron, le bouillon, les feuilles de 3 brins de thym, le miel, le vinaigre, le piment et le concentré de tomate. Assaisonnez, couvrez et laissez mijoter 15 minutes. Rincez, épongez puis hachez le basilic. Hors du feu, ajoutez-le avec 1 cuillerée à soupe d'huile puis mélangez. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez les pâtes al dente comme indiqué sur le paquet. Égouttez-les, puis garnissez-les de farce au poivron en les déposant bien serrées dans un plat à four avec un filet d'eau au fond. Arrosez du reste d'huile, couvrez de papier sulfurisé puis enfournez pour 10 minutes. Avant de servir, décorez du thym restant et saupoudrez de parmesan.

Le petit plus S'il vous reste un peu de farce, vous pouvez la servir froide, à l'apéritif, avec des croûtons aillés.





Brochettes de poulet grillé, tomates cerise, sauce coco curry

Pour 4 personnes • Préparation 20 minutes • Cuisson 25 minutes

• 4 filets de poulet (sans la peau) • 20 tomates cerise • ½ ananas
• 3 c. à soupe de vinaigre de framboise • Sel et poivre
Pour la sauce : • 2 pommes golden • 1 courgette • 1 oignon
• 10 cl de lait de coco • 1 c. à café de curry en poudre

Préparez la sauce : après avoir pelé les pommes, la courgette et l'oignon, coupez-les en morceaux. Dans une casserole, saupoudrez le tout du curry, versez le lait de coco puis assez d'eau pour juste couvrir l'ensemble. Cuisez 15 minutes à découvert. Mixez puis filtrez dans une passoire fine. Réservez. **Préchauffez** le four en position gril. Pelez l'ananas puis coupez dedans 16 cubes de taille à peu près égale. Détaillez le poulet de la même façon. Sur 4 pics en bois, intercalez la volaille et le fruit. Salez et poivrez. Enfournez sous le gril pour 10 minutes en retournant à mi-cuisson. **Pendant ce temps,** rincez les tomates. Dans une poêle, cuisez-les entières 3 minutes à feu doux sans cesser de remuer. Arrosez du vinaigre et, tout en tournant, laissez évaporer pour qu'elles soient cuites à l'extérieur et croquantes à l'intérieur. **Sur les assiettes,** répartissez les brochettes et les tomates. Décorez le plat avec la sauce et servez aussitôt.

Le petit plus Vous pouvez faire mariner les cubes de volaille dans de la sauce soja pendant 1 heure avant de les enfiler sur les pics. Quand vous le cuisinez, pensez à retirer la peau du poulet pour qu'il reste peu calorique.

Poêlée de gambas, coriandre, basilic et quinoa aux fruits secs

Pour 4 personnes
• Préparation 20 minutes • Cuisson 10 minutes

• 20 belles gambas • 1 petite gousse d'ail
• 2 c. à soupe de basilic ciselé
• 2 c. à soupe de coriandre ciselée
• 1 c. à soupe de persil haché
• 1 c. à café de gingembre haché
• 250 g de quinoa blanc et rouge bio
• 40 g d'abricots secs • 40 g de figues sèches
• 30 g de raisins secs blonds
• 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez le quinoa 10 minutes environ jusqu'à ce qu'il soit tendre. Pendant ce temps, dans un wok avec l'huile, faites sauter les gambas 3 minutes en secouant de temps en temps. **Pelez** l'ail, pressez-le puis finissez de l'écraser en purée. Incorporez-le dans le wok avec le gingembre et poursuivez la cuisson 3 minutes sans cesser de remuer. Saupoudrez d'herbes, salez et poivrez. **Égouttez** le quinoa. Coupez en petits dés tous les fruits secs puis incorporez-les. Répartissez dans 4 assiettes creuses. Déposez les gambas dessus. Servez aussitôt.

Le petit plus
Le quinoa est riche en protéines végétales et en fibres (il en contient plus de 10 %), pour un confort digestif et une grande sensation de satiété. Il ne contient pas de gluten. Rincez-le avant cuisson et déposez-le sur les assiettes en vous aidant d'un cercle à pâtisserie.

Gelée d'amande aux fruits rouges

Pour 6 personnes
• Préparation 15 minutes
• Réfrigération 2 heures

- 18 mûres sauvages
- 18 framboises
- 6 fraises
- 3 grappes de groseilles
- 120 g de chocolat noir

Pour la gelée :

- 80 cl de lait
- 60 g de sucre semoule
- 6 feuilles de gélatine
- ½ gousse de vanille
- 2 gouttes d'essence d'amande amère

Préparez la gelée : dans une assiette d'eau froide, trempez la gélatine. Fendez en deux la gousse de vanille et mettez-la dans une casserole avec le lait et le sucre. Portez à frémissement en remuant sur feu moyen. **Essorez** la gélatine. Hors du feu, incorporez-la en mélangeant pour la faire fondre. Ajoutez l'extrait d'amande. Laissez tiédir quelques minutes. Répartissez dans 6 moules en silicone de 8 cm de diamètre et hauts d'environ 1 cm. Placez 2 heures au réfrigérateur afin que cela prenne en gelée. **Au moment de servir,** cassez le chocolat en morceaux dans une casserole. Faites-les fondre. Détachez les groseilles des grappes. Rincez-les puis épongez-les avec le reste des fruits. **Au centre de chaque assiette,** versez 1 cuillerée à soupe de chocolat fondu puis étalez-le à la fourchette. Déposez le médaillon de gelée d'amande, puis répartissez les fruits dessus. Servez aussitôt.

Le petit plus

Accompagnez cet entremets d'un coulis de framboise, et décorez les fruits de quelques amandes effilées torréfiées ou, plus gourmand, de copeaux de chocolat noir très fort en cacao.



Pour aller plus loin...

Ces trois recettes imaginées par le duo Patrice Dugué et Pascal Pochon et leurs photos sont extraites du livre « Diététique gourmande – Les Thermes Marins de Saint-Malo », photos d'Iris L. Sullivan, Éditions de La Martinière.

Stop à l'acidité !

Moins de protéines, plus de légumes et moins de gras, ce sont les règles de bon sens auxquelles invite le régime acido-basique. Son but ? Rétablir dans l'organisme un équilibre entre acidité et alcalinité. Une affaire de pH qui passe par des menus équilibrés. Par Frédérique Maupu Flament

Ce n'est pas parce que Vic Beckam tweete à l'envi sa dévotion pour l'« Alkaline Diet » que nous allons en faire tout un plat. Non. C'est simplement parce que le régime acido-basique est l'un des plus intéressants de la planète healthy. D'abord, ce n'est pas vraiment un régime. Pas d'aliment interdit ni de délire autour d'un produit unique (vous savez, cette monodiète qui vous a obligée à dévorer des ananas durant une semaine). Le programme acido-basique s'appuie sur des vérités incontestables : nous mangeons trop gras, trop sucré, trop salé, pas assez de végétaux, trop d'excitants et ce n'est pas bon pour nous. Du bon sens certes, mais jamais inutile à rappeler quand on mesure les conséquences de ce déséquilibre. D'autant que stress, sédentarité et pollution n'arrangent rien.

Une affaire de transformation

Dans le corps, tout se transforme et se dégrade. Quand on mange de la viande, notre organisme est obligé de produire de l'acide pour en dégrader et assimiler les nutriments. Il doit ensuite puiser dans ses réserves minérales pour rééquilibrer son pH, qui mesure, sur une échelle de 0 à 14, l'acidité ou l'alcalinité d'une solution. Plus le pH est bas, plus la solution est acide ; plus il est élevé, plus elle est alcaline. Trop d'acidité rend les liquides vitaux (sang, lymphe, chyle, bile, salive) épais. Ces derniers assimilent alors moins les nutriments essentiels (minéraux, vitamines...). Notre organisme doit puiser jusque dans les os et les dents les sels minéraux dont il a besoin. Résultat : fatigue, mauvaise humeur, peau en berne, articulations rouillées, système digestif en vrac. Et, plus grave, ostéoporose, arthrose et maladies dégénératives surviennent plus fréquemment.

Un savant équilibre

On ne peut pas supprimer tous les aliments acidifiants car une alimentation équilibrée doit aussi en recenser. D'autant que certains acides sont bénéfiques : par exemple, les oméga 3 des poissons gras, comme la sardine et le maquereau. Pour bien faire, on les marie à des légumes peu cuits, des graines germées, des algues ou de la levure de bière. Au mieux, on devrait se nourrir selon le ratio « deux parts alcalines pour une part d'acide » à chaque repas. Concrètement, on se régale de produits peu ou pas transformés, bio, complets ou semi-complets. Côté céréales, on opte pour de l'avoine ou du quinoa plutôt que pour du blé ou du maïs. Quant aux protéines animales, on les réduit au maximum et si on ne peut s'en passer, on les associe toujours à des végétaux.

Veggie mais pas que...

Le régime végétarien est hyper alcalinisant. Toutefois, certains légumes sont acidifiants comme l'artichaut, l'oseille, le poireau ou l'asperge. Il est tout à fait possible d'en manger mais associés à des produits fortement basiques, comme la pomme de terre ou les légumes racines. Le goût acide n'a rien à voir avec l'acidification que l'aliment entraîne. Ainsi, le citron au goût acide est alcalinisant. Enfin, le régime acido-basique impose de saler au minimum car le sel contient du chlore, hyper acidifiant. On le remplace par du gomasio (sel de mer et sésame) ou du tamari, à base de soja fermenté.

On privilégie…

Côté fruits : fraises et framboises, mûres et melons d'eau. Mais aussi le raisin, les abricots, les pommes, les bananes…

Côté légumes : les avocats, les céleris, les salades et tous les légumes-feuilles, sans oublier les endives, les choux, les pommes de terre et autres patates douces. On n'oublie pas les carottes, les concombres…

Côté légumineuses et graines : on opte pour la châtaigne, les graines de citrouille, de tournesol, de sésame, de lin, d'amande, les noix de cajou et de macadamia…



POSH/FOTOLIA. BARBARA PHEBY/FOTOLIA

Acide ou pas ?

Le pH idéal se situe entre 7 et 7,4. Pour savoir où l'on en est, on trouve en pharmacie des tests de pH urinaire qui fonctionnent avec des papiers indicateurs, mais ils sont astreignants (il faut se tester trois fois par jour minimum). L'idéal est de demander des analyses de sang, d'urine et de salive (oui, les trois !) à son médecin.



Le légume? MON ACTEUR PRINCIPAL ANTIACIDITÉ !

Le chef breton, qui vit désormais sur la Côte basque, décline une cuisine raffinée inspirée de l'océan et du meilleur de la nature. Les légumes sont au cœur de ses assiettes. Astuces de David Hamon, chef du restaurant « La Bidassoa » de la thalasso Serge Blanco à Hendaye. Par Frédérique Maupu Flament

Le légume, on en fait tout un plat !

Au lieu de présenter simplement un légume en accompagnement, j'en fais mon acteur principal. Ainsi, dans ma bavaroise de tomates aux gambas, c'est la tomate qui tient la vedette. J'adore aussi le céleri. Pour le sublimer, je le taille en forme de petits galets et je le fais cuire doucement dans un fond de volaille léger et dégraissé.

À cru !

J'aime sublimer mes préparations avec un soupçon d'huile à cru : sésame, noisette, pistache, argan et lin sont mes préférées.

Son secret pour cuire le poisson

Une poêle bien chaude et un poisson bien sec. On enduit la poêle avec un peu d'huile à l'aide d'un papier absorbant et on pose le poisson côté peau. Au bout de 3 à 4 minutes, on le retourne côté chair. Attention, il faut éviter de bouger le poisson au début de la cuisson dans un contenant qui n'est pas assez chaud car cela arrache la chair qui reste collée. Avec les saint-jacques, j'aime bien utiliser la cuisson au gros sel. Ainsi, la chair reste fondante et savoureuse. Quant au maquereau, l'un de mes poissons favoris, je le fais mariner entièrement dans du sel pendant une petite demi-heure et je termine sa cuisson au four bien chaud pas plus de 3 ou 4 minutes, juste pour le réchauffer. C'est délicieux !

Les veloutés, c'est bon pour moi

Potiron, potimarron et un trait d'huile de noisette, c'est le potage alcalin par excellence. J'y ajoute quelques bulbes de fenouil pour le croquant et c'est délicieux. J'ai pris soin de cuire les bulbes à l'étouffée pour qu'ils ne soient pas trop fermes. Je les choisis tout petits pour plus de tendresse et moins de grosses fibres. Je prépare également une betterave crue en velouté.

Ses épices favorites

Le piment d'Espelette bien entendu, puisque je suis au Pays basque, mais j'aime aussi beaucoup le poivre pamplemousse pour son petit goût d'agrume, carrément étonnant. Le poivre de Sichuan est également un de mes chouchous.

Le carpaccio, c'est beau !

Pour réussir un carpaccio, j'ai une astuce. Je place mon poisson entre deux feuilles de papier sulfurisé et je passe un rouleau à pâtisserie. Ensuite, je découpe les formes de mon choix avec un emporte-pièce. Cela fonctionne parfaitement avec la langoustine crue. Si on veut obtenir de belles tranches, il suffit de disposer plusieurs langoustines entières côte à côte espacées de 2 ou 3 cm. En aplatissant, on permet aux langoustines de se rapprocher et de coller les unes aux autres. Je le sers avec des fleurs d'avocat que je fabrique en épluchant la chair d'un avocat avec un économe pour en faire de jolis rubans que j'enroule ensuite en forme de pétales. Je sers avec de l'huile de pistache, du sel, du citron et un peu de basilic citron. C'est frais !

Salade toute simple, mais pas que…

Pour sublimer un légume cru en salade, j'arrose d'un filet de très bonne huile d'olive bio, d'une réduction de balsamique, de sel de Guérande et d'un peu de mélisse. Elle apporte une pointe citronnée très intéressante.

Sa mayonnaise secrète

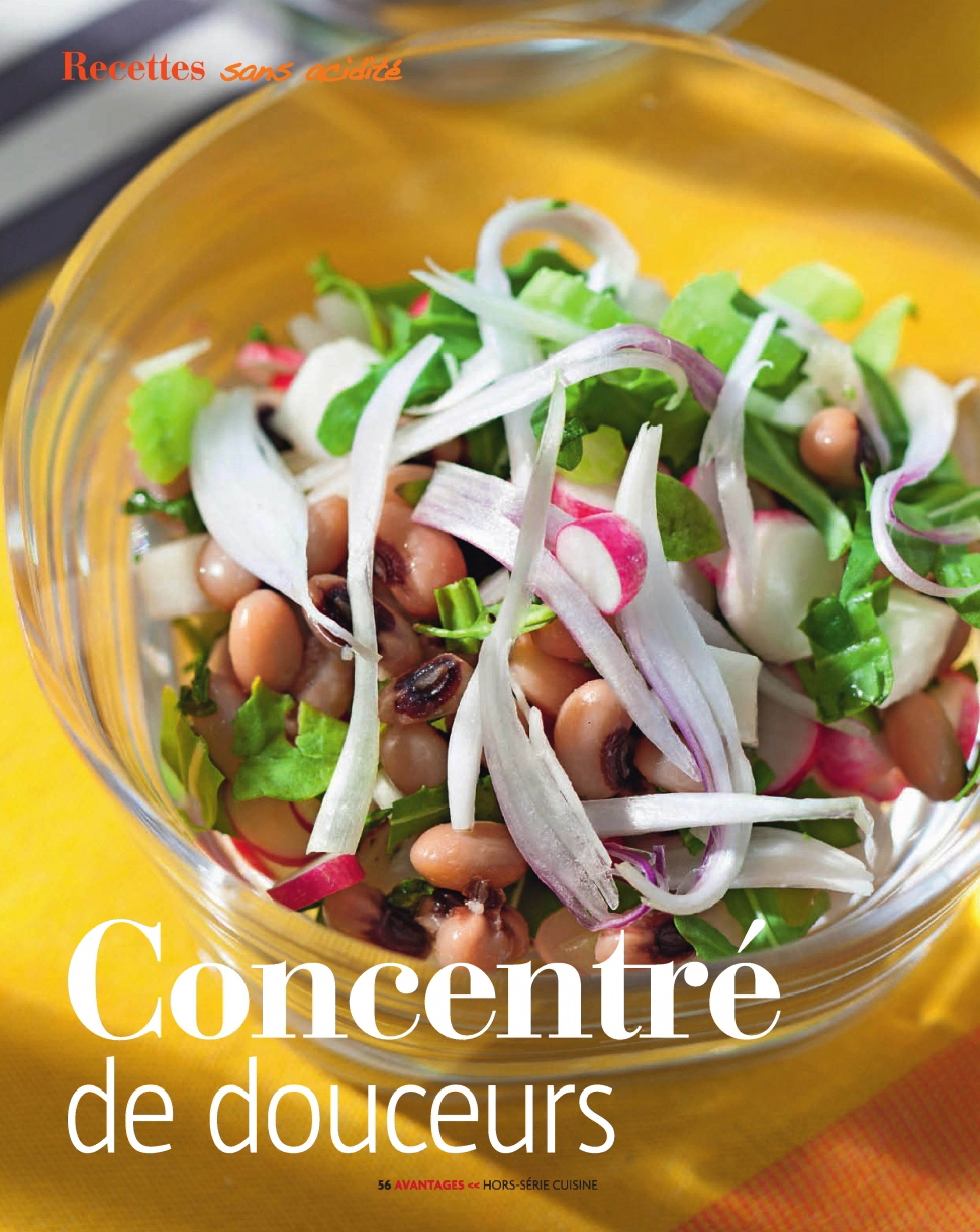
Pour faire une mayonnaise allégée super alcaline, je mixe un œuf dur entier, un peu de moutarde, du fromage blanc et ma botte secrète : des algues ! J'utilise des mélanges d'algues déshydratées. C'est simple et cela donne un goût iodé très bluffant.

Patates basse température

Les pommes de terre sont les aliments alcalins par excellence. J'aime les cuire à basse température, dans une poche sous-vide au bain-marie. Il faut avoir le temps car cela prend 2 h 30, à 95 °C. L'astuce est de les enfermer avec de l'huile d'olive, de l'ail confit et des épices à paella. J'écrase ensuite à la fourchette.

Les algues : trésors des mers

La spiruline est une algue particulièrement riche en nutriments et totalement alcaline. Les Incas connaissaient déjà ses propriétés. La spiruline contient également des acides gras insaturés de la famille des oméga 6 (acides gamma-linoléniques), de la chlorophylle qui contribue à la fabrication des globules rouges et des minéraux (calcium, magnésium, phosphore). Côté protéines, elle en est bien plus gorgée (55 à 70 % selon sa qualité) que le soja (35 %). Ce n'est pas sans raison qu'on la surnomme « le steak de la mer ». La marque Substance a mis au point, sous la houlette du chef Thierry Galais, grand pro des algues, de savoureuses pâtes de fruit à la spiruline (pomme, framboise) et des barres énergétiques délicieuses.
À découvrir sur le site : www.substance-nutrition.com



Concentré de douceurs

Salade vegan folle

Pour 4 personnes
• Préparation 20 minutes
• Cuisson 40 minutes
• Trempage 6 heures

- 150 g de haricots blancs secs, cornilles ou cocos
- 2 oignons rouges nouveaux
- 1 botte de radis
- 1 petit radis noir ferme
- 1 poignée de pousses d'épinard
- 1 bouquet garni
- 1 sachet de bouillon de volaille Ariaké
- 1 clou de girofle

Pour la vinaigrette :
- 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 1 c. à soupe de vinaigre de xérès
- 1 c. à café d'huile de noisette
- 1 c. à café de moutarde au miel
- Sel et poivre

Dans un saladier d'eau froide, trempez 6 heures les haricots. Égouttez-les puis, dans une casserole avec 1 l d'eau non salée, ajoutez le bouillon, le bouquet garni et le clou de girofle, faites-les cuire pendant 40 minutes. Essorez-les.
Rincez puis égouttez les épinards et coupez-les en lanières. Nettoyez puis émincez les radis roses, et pelez puis détaillez en cubes le noir. Épluchez les oignons puis taillez-les en rondelles dans la hauteur.
Dans un grand saladier, réunissez ces légumes préparés et les haricots. Préparez la vinaigrette : dans un bol, salez et poivrez le vinaigre et la moutarde, mélangez puis émulsionnez avec les huiles en les versant peu à peu. Au moment de servir, arrosez-en la salade.

Le petit plus
Pour que cette salade soit nourrissante, dégustez-la avec une céréale complète, de préférence de l'avoine, moins acidifiante, qui s'associera aux légumes secs pour apporter des protéines.



Makis de chou vert, écrasé de pomme de terre et crevette

Pour 4 personnes • Préparation 20 minutes • Cuisson 25 minutes

• 8 crevettes roses cuites décortiquées • 3 pommes de terre à chair farineuse
• 4 feuilles de chou vert frisé • 30 g de gingembre frais • 1 gousse d'ail
• 4 c. à soupe de sauce soja (facultatif) • 1 c. à soupe d'huile d'olive
• 1 pincée de sésame noir • Sel et poivre

Lavez les pommes de terre. Pelez puis écrasez l'ail. Plongez l'ensemble dans une casserole d'eau froide salée. Faites cuire 20 minutes. Retirez l'ail, épluchez les pommes de terre puis écrasez-les à la fourchette. Arrosez d'huile, salez, poivrez et mélangez. Ôtez la peau du gingembre, râpez-le puis incorporez-le. Réservez.
Dans une sauteuse d'eau bouillante très salée pour que les feuilles de chou conservent leur couleur, blanchissez-les 5 minutes. Rafraîchissez-les immédiatement dans l'eau glacée, puis épongez-les. Retirez-en la nervure centrale pour les partager en 2 parties égales.
Dans le creux de la main, déposez une moitié de feuille. Au centre, déposez 1 huitième de la purée et 1 crevette. Enroulez-la autour pour refermer la bouchée en pressant un peu. Au besoin, arasez les extrémités pour qu'elle ait une forme régulière et maintenez avec un cure-dent. Répétez ces opérations avec le reste des ingrédients.
Parsemez les makis de graines de sésame. Servez accompagné éventuellement de sauce soja versée dans des coupelles.

Le petit plus Pour varier le goût et la couleur de ces bouchées, essayez une purée de patate douce ou de châtaigne, un oléagineux alcalinisant comme le chou.



Bavarois de betterave et de céleri

Pour 6 personnes
- **Préparation 25 minutes**
- **Cuisson 35 minutes**
- **Réfrigération 4 h 30**

- 150 g de betteraves rouges crues
- 100 g de céleri-rave
- 1 petit oignon rouge
- 40 cl de lait • 30 cl de crème liquide entière
- 6 tranches de pain de mie
- 2 c. à soupe de gelée de groseille
- 6 feuilles de gélatine • Sel et poivre

Pelez les betteraves. Coupez-en 50 g en brunoise et plongez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez et réservez. Détaillez le reste en petits morceaux et, dans une casserole avec la moitié du lait, faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Mixez, salez et poivrez. Incorporez-y la brunoise.
Dans une assiette d'eau froide, trempez 3 feuilles de gélatine. Essorez-les puis incorporez-les dans la préparation précédente. Laissez refroidir. Pendant ce temps, montez en chantilly la crème très froide et placez les tranches de pain au fond de 6 empreintes à pâtisserie carrées en les découpant comme à l'emporte-pièce.
Incorporez la moitié de la chantilly à la purée de betterave. À l'aide d'une poche à douille, remplissez-en à moitié les 6 empreintes. Placez au réfrigérateur 1 heure 30 environ jusqu'à ce que ça fige.
Pelez et coupez en petits morceaux le céleri. Dans une casserole avec le reste de lait, faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Salez, poivrez et mixez. Ramollissez dans l'eau froide la gélatine restante, essorez-la puis ajoutez-la à la purée et mélangez. Incorporez-y le reste de chantilly. Laissez refroidir. Répartissez sur la couche de betterave et placez au moins 3 heures au réfrigérateur.
Démoulez les bavarois dans les assiettes. Recouvrez-les chacun de gelée de groseille. Pelez l'oignon et découpez dedans 3 tranches, puis partagez-les en 2. Plantez les moitiés sur le dessus des bavarois. Servez accompagné d'une salade de jeunes pousses.

Le petit plus
Pour une cuisson plus rapide des purées, vous pouvez râper gros les légumes. Si le céleri en est pourvu, prélevez dessus 6 feuilles qui serviront à décorer les bavarois. À défaut, utilisez du persil plat.



Asperge sauce citron, zeste et œuf poché

Pour 4 personnes • Préparation 25 minutes • Cuisson 20 minutes

- 1 kg d'asperges vertes et blanches, fraîches ou surgelées
- 4 œufs • 1 c. à soupe de vinaigre • Sel

Pour la sauce :

- 1 citron bio • 1 échalote • 2 jaunes d'œufs
- 10 cl de crème de soja • 1 c. à café rase de Maïzena
- ½ c. à café de moutarde forte
- 1 c. à soupe de fleur de sel de Guérande • Huile • Sel et poivre

Après en avoir coupé la base sur 2 cm, rincez et pelez les asperges. Ficelez-les en 4 bottes avec de la ficelle de cuisine. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites-les cuire 20 minutes environ selon leur taille. **Pendant ce temps, préparez la sauce :** lavez puis séchez le citron. Prélevez-en le zeste et réservez. Extrayez le jus. Pelez et ciselez l'échalote puis, dans une petite casserole avec l'huile, faites-la revenir sans coloration 3 minutes à feu doux. **Versez** le jus de citron et 10 cl d'eau dans la casserole, salez et poivrez, puis portez à frémissements. Battez ensemble les jaunes et la Maïzena, puis ajoutez-les en fouettant constamment 1 minute environ jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Hors du feu, incorporez la crème et la moutarde. Rectifiez l'assaisonnement et maintenez au chaud. **Dans un bol,** mélangez longuement du bout des doigts la fleur de sel et les zestes. Dans une sauteuse d'eau frémissante salée additionnée du vinaigre, pochez les œufs. Vérifiez la cuisson des asperges en piquant l'extrémité avec la pointe d'un couteau. Retirez la ficelle de la botte et déposez-les sur les assiettes de service. Servez avec le sel aux zestes, la sauce citronnée et les œufs pochés.

Le petit plus
La Maïzena, sans gluten, favorise la réussite de la sauce.



Soupe d'endive

Pour 4 personnes • Préparation 10 minutes • Cuisson 30 minutes

- 4 endives • 2 pommes de terre bintje • 1 belle carotte
- 1 gros oignon • 1 cube de bouillon de poule
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

Dans une casserole, portez à ébullition environ 3,5 l d'eau. Pendant ce temps, pelez puis émincez la carotte et l'oignon. Épluchez, rincez et coupez en morceaux les pommes de terre. **Dans une cocotte avec l'huile,** faites blondir la carotte et l'oignon en remuant. Mouillez avec l'eau bouillante puis émiettez dessus le cube de bouillon. Ajoutez les pommes de terre, salez et poivrez. Placez sur feu moyen. **Pendant le début de cuisson,** rincez puis émincez les endives. Versez-les dans la soupe et continuez la cuisson encore 20 minutes.

Le petit plus Employez pour cette recette les endives spéciales four Perle du Nord, conditionnées en petite quantité. La soupe se déguste telle quelle, mais si vous n'avez pas le temps de couper les légumes suffisamment fins, mixez-la. Servez avec des croûtons aillés et une crème végétale en coupelle.

Recettes *sans acidité*



Salade de roquette aux fruits rouges et aux tomates cerise

Pour 4 personnes • Préparation 10 minutes

• 200 g de fruits rouges (framboises, fraises, mûres, groseilles) frais ou surgelés
• 200 g de roquette • 12 tomates cerise
Pour la vinaigrette • 1 citron (jus) • 5 cl d'huile d'olive
• 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
• 1 c. à soupe de miel de romarin • 1 c. à café de moutarde
• Sel et poivre

Préparez la vinaigrette : pressez le citron et versez le jus avec le vinaigre, la moutarde et le miel dans un grand bol. Salez, poivrez et mélangez. Fouettez en versant l'huile peu à peu pour émulsionner. **Rincez** les fruits rouges sous un filet d'eau. Épongez-les délicatement et coupez les plus gros en quartiers. Lavez puis séchez les tomates et la roquette. Réunissez le tout et mélangez, puis répartissez dans 4 verrines. Arrosez de vinaigrette au dernier moment.

Le petit plus
Ajoutez quelques graines de citrouille légèrement torréfiées pour une touche croquante. Pour une saveur différente, remplacez le sel par 1 cuillerée à café de sauce soja.



Salade de pousses de tournesol et radis rose

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes

• 200 g de jeunes pousses de tournesol • 200 g de mâche
• 2 bottes de radis roses • 2 c. à soupe d'huile d'olive
• 1 c. à soupe de jus de citron • Sel et poivre

Lavez et séchez les radis, puis découpez-les en fines rondelles. Rincez puis essorez séparément les pousses de tournesol et la mâche. Dans un bol, salez et poivrez le jus de citron puis émulsionnez avec l'huile en remuant à la fourchette.
Dans un saladier ou 4 assiettes, répartissez la mâche, recouvrez des jeunes pousses et parsemez des rondelles de radis. Arrosez avec la vinaigrette.

Le petit plus Faites germer vous-même les graines de tournesol, plus aisées à se procurer que les pousses. Trempez-les 24 heures dans de l'eau. Essorez-les puis placez-les dans un plat creux sur un papier absorbant bien humidifié. Couvrez et attendez 1 jour ou 2 que ça germe. Ôtez le couvercle et laissez pousser les tiges environ 10 cm en arrosant régulièrement.

Soupe de citrouille aux châtaignes

Pour 6 personnes
• Préparation 25 minutes
• Cuisson 20 minutes

- 1 citrouille d'environ 2,2 kg
- 1 kg de châtaignes
- 1 gros oignon
- 60 g de beurre
- Crème fraîche liquide
- Graines de lin brun et doré
- Graines de courge
- Muscade
- Sel et poivre

Épluchez la citrouille, ôtez les graines et coupez la chair en morceaux. Dans un faitout d'eau bouillante salée, faites-les cuire 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau, ébouillantez les châtaignes 10 minutes et laissez refroidir.
Pelez puis émincez l'oignon. Dans une poêle avec 20 g de beurre, faites-le dorer 5 minutes et débarrassez. Égouttez la citrouille en conservant l'eau de cuisson. Dans une cocotte, mixez-la en versant de ce liquide peu à peu jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
Décortiquez les châtaignes. Dans la poêle avec le reste de beurre, faites-les revenir 5 minutes. Versez-les avec l'oignon dans la cocotte et mixez finement. Salez, poivrez, ajoutez un peu de muscade puis réchauffez le tout.
Répartissez dans les bols, agrémentez de crème liquide puis de graines de lin et de courge.

Le petit plus

Ouvrez la citrouille par le dessus puis évidez-la soigneusement ; elle pourra vous servir de soupière pour présenter votre soupe. Vous pouvez à la place utiliser du potiron ou du potimarron, qui sont, eux aussi, des aliments alcalins. Les graines de lin sont excellentes pour le transit.





Smoothie tout vert

Pour 4 personnes
• Préparation 15 minutes
• Cuisson 5 minutes

• 200 g d'asperges vertes • 100 g de brocolis
• 1 branche de céleri • 1 bouquet de persil
• Sel et poivre

Ôtez la partie dure des asperges puis pelez le reste. Détachez les bouquets du brocoli et jetez le tronçon central. Effeuillez le persil. Effilez le céleri. Rincez puis essorez le tout. **Dans une casserole d'eau salée,** ébouillantez les asperges 5 minutes selon leur grosseur afin de les attendrir tout en conservant un peu de croquant. Laissez tiédir et coupez-les en morceaux. Pendant la cuisson, taillez en petits tronçons la tige du céleri puis émincez les feuilles.
Dans un blender, versez tous les légumes. Salez
et poivrez à votre goût puis mixez jusqu'à obtenir
une consistance lisse et homogène.

Le petit plus
Ce smoothie réunit les légumes les plus alcalinisants et on peut y ajouter quelques feuilles de chou vert et de l'artichaut, très amer. Dégustez-le dès qu'il est prêt pour ne pas laisser toutes les vitamines s'oxyder.





Endive en clafoutis

Pour 4 personnes
• Préparation 10 minutes
• Cuisson 25 minutes
• Repos 12 heures

- 4 endives • 2 brins de thym frais
- 1 œuf entier + 4 jaunes • 30 g de beurre
- 25 cl de lait • 25 cl de crème fraîche
- 1 c. à café de curry jaune

La veille, rincez et séchez les endives. Coupez-les en 4 dans la longueur puis émincez-les. Dans une sauteuse avec le beurre, faites-les sauter rapidement. Versez 1 filet d'eau, couvrez et faites-les cuire 20 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Dans un saladier, battez ensemble les œufs, les jaunes, le lait et la crème. Ajoutez le curry, mélangez, puis incorporez les endives. Réservez une nuit au frais.

Le jour même, beurrez 4 moules en silicone ou en verre. Répartissez-y l'appareil. Rincez le thym puis effeuillez-le dessus. Faites cuire au micro-ondes 3 minutes à 600 W. Laissez refroidir avant de démouler.

Le petit plus

Pour ce plat, utilisez des endives spéciales à braiser de la marque Perle du Nord, cultivées dans la région dont c'est la spécialité. C'est un aliment alcalinisant, bien qu'il ait un goût légèrement acide.

Purée de carotte, coulis de fanes

Pour 4 personnes • Préparation 25 minutes • Cuisson 40 minutes

- 2 bottes de carottes avec leurs fanes • ½ citron • 1 oignon nouveau
- 1 gousse d'ail • 3 brins de ciboulette • 30 g de beurre (facultatif)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de miel de thym
- 2 pincées de muscade • 1 pincée de curry • Sel et poivre

Épluchez puis émincez l'oignon et une partie de sa tige. Dans une sauteuse avec 1 cuillerée d'huile, faites-le revenir 3 minutes. Pendant ce temps, grattez et rincez les carottes puis coupez-les en tronçons. Pelez, dégermez puis écrasez l'ail. Ajoutez le tout et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu vif en remuant. Versez 1 cuillerée à café de sel et 70 cl d'eau, laissez frémir 20 minutes. Égouttez et réservez 1 verre de bouillon et le reste séparément. **Lavez** les fanes. Supprimez les grosses tiges et plongez le reste dans la plus grosse partie du bouillon. Pressez le citron puis ajoutez le jus. Faites cuire 10 minutes à feu doux. Égouttez, réservez des feuilles entières pour la décoration et, dans un bol, mixez les autres avec l'huile restante et le miel. Salez et poivrez. **Réduisez** en purée les carottes en incorporant le verre de bouillon petit à petit pour obtenir la consistance voulue. Ajoutez le beurre en parcelles, la muscade et le curry. Assaisonnez au goût. Mélangez et moulez dans des cercles sur les assiettes de service. Décorez des feuilles réservées, ciselez dessus la ciboulette et servez avec le coulis de fanes.

Le petit plus Plutôt qu'un coulis, préparez alors un pesto de fanes, en réduisant le volume de liquide et en ajoutant quelques pignons de pin.





Guacamole d'asperge

Pour 4 personnes • Préparation 20 minutes • Cuisson 15 minutes • Réfrigération 2 h 30

- 1 botte d'asperges vertes • 2 carottes nouvelles
- 1 branche de céleri • 3 oignons nouveaux
- 5 cl de crème liquide • 60 cl de bouillon de volaille
- 25 cl de coulis de tomate
- ½ c. à café d'agar-agar • Sel et poivre

Grattez les carottes. Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez-les 5 minutes. Laissez-les refroidir et coupez-les en bâtonnets. Effilez le céleri puis rincez-le et détaillez-le en rondelles. Nettoyez puis émincez les oignons. Répartissez tous ces légumes dans 4 verrines. **Dans une casserole,** portez à ébullition le bouillon additionné de l'agar-agar. Versez-en une partie dans les verrines, juste assez pour couvrir les légumes. Réservez le reste. Placez les contenants 1 heure 30 au réfrigérateur. **Dans une casserole,** réchauffez un peu le coulis et le reste de bouillon en mélangeant. Laissez refroidir. Pelez les asperges, ôtez le pied dur, et faites-les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les puis mixez-les avec 5 cl de leur eau de cuisson et la crème liquide. Salez, poivrez et réservez au frais.
Versez le coulis refroidi en couche sur les légumes pris en gelée. Placez 1 heure au réfrigérateur. Au moment de servir, répartissez le guacamole d'asperge dans les verrines et servez bien frais.

Le petit plus
Vous trouverez l'agar-agar en épicerie bio, sous forme de poudre ou de filament. Veillez à bien chauffer cette algue à plus de 90 °C pour qu'elle fonde et puisse prendre ensuite.

Petites boulettes sur salade de concombre aux myrtilles sauvages

Pour 4 personnes • Préparation 20 minutes . Cuisson 15 minutes

- 500 g de viande hachée de bœuf et de porc
- 1 concombre d'environ 500 g • 340 g de myrtilles sauvages en bocal
- 5 échalotes • 1 botte de coriandre • 1 œuf moyen
- 30 g de beurre clarifié • 50 g de pain rassis
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. et demie à café de moutarde • ½ c. à café de sucre • Sel et poivre

Épluchez puis émincez le concombre. Dans un saladier, saupoudrez-le de sel et mélangez. Réservez au frais. Pelez puis hachez fin les échalotes. Dans une poêle avec 1 cuillerée d'huile, faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Laissez refroidir. Lavez puis essorez la coriandre, mettez de côté quelques feuilles pour la décoration et ciselez le reste. **Dans un bol,** mélangez 1/3 des échalotes et de la moutarde, le vinaigre, le sucre et la coriandre ciselée. Salez et poivrez. Versez peu à peu le reste d'huile en émulsionnant à la fourchette. Essorez le concombre puis incorporez-le. Égouttez les myrtilles, ajoutez-les et remuez délicatement.
Ramollissez le pain dans un peu d'eau froide puis essorez-le. Dans un saladier, ajoutez-y la viande, l'œuf puis le reste des échalotes et de la moutarde. Assaisonnez et pétrissez pour mélanger. Avec les mains mouillées, façonnez-en 12 boulettes. Dans une poêle avec le beurre, faites-les cuire 8 à 10 minutes en les retournant. **Rectifiez** l'assaisonnement de la salade de concombre. Répartissez-la dans les assiettes avec les boulettes dessus. Décorez des feuilles de coriandre.

Le petit plus
Les myrtilles, pourvues notamment en vitamines C et E ainsi qu'en fibres, ne sont pas acidifiantes malgré leur agréable goût acidulé. Préférez celles du Canada.

Tartelette aux fraises des bois et aux pralines roses à la confiture de fraise

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 25 minutes • Réfrigération 1 h 30

- 1 poignée de fraises des bois

Pour les fonds de tartelette :

- 100 g de beurre demi-sel mou
- 180 g de farine
- 90 g de cassonade

Pour l'appareil :

- 100 g de mascarpone • 5 cl de crème liquide
- 100 g de pralines roses
- 4 c. à soupe de confiture de fraise

Préparez les fonds de tartelette : dans un saladier, mélangez du bout des doigts la farine, le beurre en morceaux, la cassonade et 1 cuillerée à soupe d'eau. Façonnez en boule, emballez de film alimentaire et placez 30 minutes au réfrigérateur.
Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Abaissez la pâte au rouleau et découpez-la en 4 cercles pour en foncer les moules à tartelette en les aplatissant. Lestez-les de légumes secs ou de billes d'argile. Enfournez pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laissez refroidir sur une grille.
Préparez l'appareil : concassez au couteau les pralines. Versez-les dans une casserole avec la crème, le mascarpone et 3 cuillerées de confiture. Faites fondre pour obtenir une préparation rose et onctueuse. Versez dans les fonds de tartelette et laissez refroidir.
Pendant ce temps, dans une autre casserole, diluez à feu moyen le reste de confiture dans 2 cuillerées à soupe d'eau. Répartissez alors sur les tartelettes. Placez 1 heure au réfrigérateur. Au moment de servir, décorez de quelques fraises des bois.

Le petit plus

Préparez ces tartelettes avec la confiture de fraises et fraises des bois Bonne Maman, bien parfumée grâce à son contenu en fruits sauvages. Pour le glaçage, délayez la confiture à froid en fouettant.



Je mange, donc je draine

Souping, detox water, juicing… Aujourd'hui, quand une fille a le teint brouillé et le moral en berne, elle se paie une détox. Véritable phénomène de mode, ce grand ménage de l'organisme suppose un changement complet d'habitudes. À commencer par le contenu de son assiette…

Par Frédérique Maupu Flament

Purification, décrassage, nettoyage de fond… La détox, tout le monde en parle, mais personne ne sait vraiment en quoi ça consiste. Pourtant, sur le papier, rien de plus simple : on nettoie ce qui est encrassé. Et cela passe d'abord par ses organes, souvent mis à mal par la pollution, les rythmes d'enfer et une alimentation déséquilibrée. La détox (pour « détoxification ») est un mot-valise dans lequel on peut mettre tout et n'importe quoi, du jeûne à la cure de jus de légumes.

Quand la belle mécanique se grippe

Le corps est une machine qui produit de l'énergie, des déchets et recycle en permanence tout ce qu'il reçoit. En général, cela fonctionne bien. Sauf que parfois, les fonctions d'élimination de cette belle mécanique se grippent. L'organisme peine à se débarrasser de ses déchets et c'est la saturation, l'encrassement et la mise au ralenti de l'ensemble. Pas étonnant que l'on ait l'impression de se traîner comme une limace dès que les toxines prennent le dessus. Ces poisons



de l'organisme ont deux sources : une interne et une externe. À l'intérieur, il y a tous les déchets naturels liés à l'alimentation et, à l'extérieur, tout ce que l'environnement et le mode de vie produisent de nocifs : pollution, alcool, tabac, médicaments, additifs alimentaires, ondes, radiations… En théorie, le corps sait faire face. Sauf quand le trop-plein est saturé. Dans ces cas-là, on pourrait dire que tout déborde. Et les déchets accumulés ne peuvent plus être éliminés.

Des signes évidents

Épuisement, fatigue, découragement, douleurs chroniques (migraines, nausées, digestion pénible) sont les signes que l'organisme n'est pas au top. Non, ce n'est pas normal de s'assoupir après le déjeuner, ce n'est pas inévitable d'avoir des ballonnements chaque soir en rentrant du travail et des migraines au réveil. Tout cela prouve que le corps ne trouve plus le moyen de traiter correctement les toxines. Ongles cassants, cheveux qui tombent par poignées et teint de navet en sont les symptômes. Sans compter que, dans ces moments-là, on est également sensibles au moindre germe qui passe. L'heure a sonné de procéder au grand nettoyage. On évite le plein hiver (les besoins sont trop importants) et on se lance au printemps ou en automne, juste avant la rentrée.

L'idéal est de profiter d'un moment de repos pour se détendre et s'accorder des petites siestes. Les détox addicts ont l'habitude de gérer leurs cures sur leur temps de boulot. Pour elles, exit les déjeuners au resto avec les collègues et vive le bento maison appétissant ou le repas adapté livré au bureau.

3 SUPER PLANTES POUR SE NETTOYER DE L'INTÉRIEUR

Le bouleau Sous forme de jus, obtenu à partir de la sève, c'est un dépuratif hors pair. On le dilue dans un verre chaque matin pendant 3 semaines ou on le boit toute la journée dans une bouteille d'eau (3 cuillerées à soupe dans une bouteille de 1,5 l).

L'aloe vera Son jus est bon pour tout. Comme son goût est un peu déroutant, on le mélange à quelques feuilles de menthe.

Le thé vert C'est l'ennemi des radicaux libres, ces oxydants qui empoisonnent. Quelques tasses par jour ont une remarquable action anti-âge. Attention à le boire avant 16 heures, car il contient de la théine, qui est un excitant.

LES ÉPICES QUI NOUS PROTÈGENT

Le curcuma Antioxydant, c'est l'épice anticancéreuse de référence. On peut le consommer en infusion (c'est une racine orangée qui ressemble au gingembre) ou en saupoudrer les plats. Il est mieux absorbé durant les repas car les acides gras facilitent son assimilation (par exemple, une huile d'olive bio).

Le cumin Digestif et antioxydant, il est également antibactérien et antidiabétique car il régule le taux de glycémie dans le sang.

La cannelle En augmentant la teneur du glutathion, cette molécule faite d'acides aminés au fort pouvoir détoxifiant, cette épice a tout d'un nettoyeur en chef de l'organisme. En plus, elle contient du fer et des phénols souverains pour les vaisseaux sanguins.

3 questions à Christophe Vasey

auteur de « Je détoxique mon foie, c'est parti ! », éd. Jouvence.

Pourquoi est-ce si important d'avoir un foie en bonne santé ?
Le foie n'est qu'un des 5 émonctoires du corps avec les intestins, les reins, les organes respiratoires et la peau, mais son rôle est déterminant. Sa particularité n'est pas seulement d'éliminer les toxines, mais aussi de neutraliser les toxiques, ces éléments polluants qui viennent de l'extérieur.

Pourquoi les toxiques nous rendent-elles malades ?
Le sang s'épaissit, ne circule plus correctement. Les déchets pénètrent dans la lymphe et les sérums cellulaires. Les organes se congestionnent et n'arrivent plus à faire leur travail.

En quoi l'alimentation joue-t-elle un rôle dans la détox du foie ?
N'oublions pas que ce que nous mangeons entre dans notre corps. C'est donc capital. Certains aliments sont nocifs : l'alcool et les graisses hydrogénées, la charcuterie, les fritures, les aliments riches en sucre, les viandes et poissons fumés. Lors d'une détoxification, on privilégie en général tous les végétaux crus, les graines germées, les boissons du type tisane. Les produits laitiers sont à consommer avec modération. On peut ne manger que des fruits et légumes crus ou peu cuits durant un à trois jours. C'est sans danger, en surveillant son état général et en interrompant la cure si l'on se sent mal.

LE TOP 5



Le citron Excellent antiseptique, le citron regorge de vitamine C. Il est aussi antioxydant. C'est l'ami du foie.

L'artichaut Allié de la vésicule biliaire, il agit sur la synthèse des lipides par l'organisme qui l'inhibe, on parle d'effet hypolipémiant. Il favorise la production et l'élimination de l'urée.

Les choux Brocolis, chou-fleur, kale, chou pointu… tous sont excellents crus ou cuits. Les glugosinolates qu'ils contiennent stimulent la production d'enzymes vitaux dans le foie. Leur grande force : ils neutralisent les nitrosamines produites par la fumée de cigarette.

L'avocat Protégé par sa peau épaisse, c'est un concentré de vitamines. Il permet à l'organisme de combattre efficacement les radicaux libres grâce à un antioxydant qui rend les toxines solubles dans l'eau, ce qui favorise leur élimination.

La betterave rouge Crue, elle contient des vitamines du groupe B, de la vitamine C et des oligoéléments. C'est le légume revitalisant par excellence, riche en fibres. Son atout ? La bétanine qui aide à la dégradation rapide des acides gras dans le foie.

Et aussi… le céleri (et ses vertus anti-inflammatoires), le radis noir (excellent pour le foie), le fenouil (riche en fibres), le pissenlit (ami de la vésicule biliaire) et le cresson (super diurétique).



Vive les super fruits !

Ce sont des concentrés en antioxydants, vitamines C et E, caroténoïdes, polyphénols (champions des actifs anti-âge), ce qui leur permet de neutraliser les composés oxydés qui empoisonnent à petit feu. Dans les magasins bio, on aura l'embarras du choix : açaï, aronia, baie de goji, cassis, cranberry, framboise, grenade, mûre et myrtille. Comme ils sont assez acides, on les mélange à des fruits sucrés comme la pomme, la banane ou la poire (bio, toujours, sinon ça ne sert à rien) pour composer des salades de fruits gourmandes. On peut également les mélanger à de la compote ou à du kéfir, « yaourt » végétal qui est un véritable concentré de probiotiques.



GREY/FOTOLIA. JI IMAGES/FOTOLIA.GIUSEPPE PORZANI/FOTOLIA. DREAM 79/FOTOLIA. BURIY/FOTOLIA



Épices, herbes et légumes

LES SECRETS D'UN SAVOUREUX RÉGIME

Ancien disciple de Michel Guérard, Éric Canino œuvre en orfèvre sous le ciel de Provence. Défenseur du locavore et du bio, il pratique une cuisine saine et savoureuse. Astuces du chef étoilé du restaurant La Voile, du Relais & Châteaux de La Réserve, à Ramatuelle. Par Frédérique Maupu Flament

On mise sur les potages et les consommés

L'astuce est de ne pas les passer au mixeur mais de conserver des morceaux, voire des morceaux crus pour les vitamines, de les marier à des herbes de saison et de les agrémenter d'un filet d'huile d'olive. Pour un super effet détox : un morceau de gingembre à infuser, une pincée de cumin ou du curcuma.

On joue avec les herbes

Dans un simple plat de légumes, les herbes changent tout. On les choisit bio. Plutôt que de les hacher, ce qui écrase complètement leur parfum, on les coupe finement aux ciseaux et on les fait cuire le moins possible.

On voue un culte au locavore

C'est la garantie d'avoir des produits de saison voyageant le moins possible, donc d'une fraîcheur irréprochable. Pour les poissons et fruits de mer, c'est indispensable. Plus on consomme les légumes rapidement après récolte, plus on bénéficie de leurs vitamines.

On bannit beurre et crème fraîche

Ils sont beaucoup trop gras et résistent mal à la cuisson en produisant des corps nocifs. À la place : de l'huile d'olive bio, et, à cru, de l'huile de noix et de l'huile de graines de courge. Sa jolie couleur noire donne du relief aux crudités.

On privilégie les cuissons à l'étouffée

Ce sont celles qui préservent le mieux les saveurs et les bienfaits nutritionnels des aliments. Astuce : on investit dans un thermomètre de cuisine pour une cuisson douce et maîtrisée.

On mélange le cru et le cuit

Pour plus de plaisir, on mélange les légumes cuits (encore croquants) avec des copeaux de légumes crus. Par exemple, de la betterave crue et cuite. Ça fonctionne aussi avec la courgette, le navet et le céleri-rave. C'est à la fois goûteux et bénéfique grâce à l'apport de végétaux crus gorgés de vitamines.

Ses légumes fétiches

La tomate Son action sur l'estomac et le pancréas régule la glycémie. Éric en fait une eau exquise à déguster en amuse-bouche ou à transformer en gelée pour accompagner quelques fruits de mer.

L'aubergine Avec seulement 35 kcal/100 g, c'est un légume minceur doté d'un index glycémique bas. On la cuisine à l'étouffée. Jamais à l'huile car c'est une véritable éponge. Éric la marie à la réglisse fraîche pour une alliance explosive en bouche.

La blette De la famille de l'épinard, ce légume est riche en protéines et diurétique. Éric l'unit à l'ananas pour un étonnant chutney.

Le céleri Avec ses vertus anti-inflammatoires, c'est un antioxydant et un aliment anticancer par excellence. Éric en fait une pastilla très miam.

Le thym Il facilite la digestion et agit efficacement contre le stress. Éric le cultive dans son potager et en ajoute à tous ses plats. C'est un concentré de Méditerranée.

c'esttendance

par **CAROLINE QUINART**

Teatox

Ces deux thés glacés bio saveur bouleau et saveur pin sont pauvres en sucres, plein d'antioxydants et peu caloriques. *1,95 € (40 cl), Ikea.*

Boissons détox



1. Une tisane glacée bio à base de pomme, de miel et de camomille. *Infusion, 2,04 € (33 cl), Naturalia.* **2.** Un set de trois shots composés d'eau de coco, de baies, fruits et algues à prendre à jeun avant chaque repas. Le premier est anti-inflammatoire, le second antioxydant et le dernier régénérant. *Cosmic Shots, 12 € (3 x 3 cl), Nubio.* **3.** Une infusion à base d'hibiscus, fruits rouges et pomme à boire chaude ou froide façon eau de fruits. *Aquarosa, 15,60 € (125 g), Kusmi Tea.* **4.** Un cocktail de fruits à l'aloé véra pour hydrater et drainer. *Détox à l'aloé véra, 3,19 € (75 cl), Gayelord Hauser.* **5.** Un concentré draineur à base de jus de bouleau et d'artichaut à diluer dans l'eau et à prendre sur une semaine. *Détoxifier, 4,59 €, Gerlinéa.* **6.** Le curcuma, aux vertus diurétiques, anti-inflammatoires et antioxydantes, s'associe à la verveine et à la réglisse. *L'Herboriste n° 119, 8,50 € (100 g), Palais des thés.* **7.** Une composition qui marie fenouil, verveine et cannelle. *Détox et moi, 4,80 €, Les 2 Marmottes.* **8.** Reine-des-prés, menthe poivrée, anis vert, cassis, l'infusion idéale pour donner un coup de pouce minceur. *Detox, pas d'Intox..., 2,35 €, Éléphant.* **9.** Ce mélange procure une agréable impression de légèreté. *Løv is Pure, 12,90 € (100 g), Løv Organic.* **10.** Une pause élimination pour s'alléger à base de thé vert, pomme et passion. *Detox, 5,80 € (100 g), Infuz.*

Gourmandes et légères



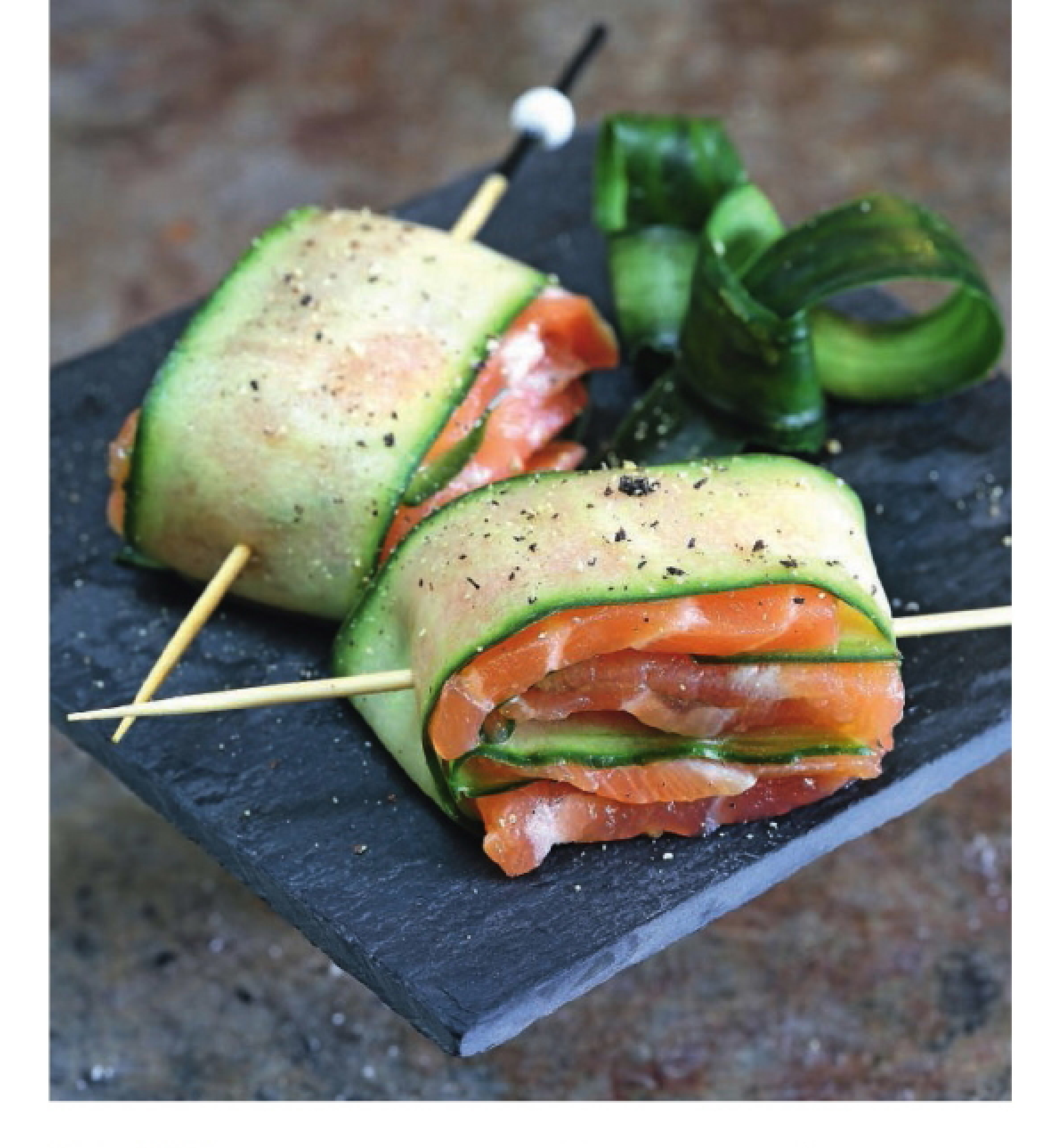
Infusion vitaminée

Pour 4 personnes
• Préparation 10 minutes
• Cuisson 5 minutes
• Infusion 15 minutes
• Réfrigération 2 heures

- 2 oranges bio
- 2 citrons jaunes bio
- 1 citron vert bio
- 1 tronçon de 5 cm de gingembre frais
- 5 feuilles de menthe
- 1 l d'eau minérale
- 2 c. à soupe de sucre de canne complet

Lavez puis séchez tous les agrumes et la menthe. Zestez 1 citron jaune et la moitié du vert puis extrayez-en les jus et réservez-les. Pelez le gingembre et coupez-le en rondelles.
Dans une casserole, portez à ébullition la moitié de l'eau. Hors du feu, ajoutez les zestes des citrons, le gingembre et la menthe. Laissez infuser 15 minutes. Pelez à vif puis découpez en rondelles les oranges, le citron jaune et le demi-citron vert restant.
Filtrez l'infusion, ajoutez le sucre et les jus réservés et mélangez. Versez dans une carafe ou un bocal et complétez avec le reste d'eau. Ajoutez les rondelles d'agrume. Placez au moins 2 heures au réfrigérateur. Servez frais avec des glaçons.

Le petit plus
Si la menthe est rafraîchissante et stimule l'appétit, sa consommation abondante en infusion de plante fraîche diminue l'absorption de fer, à l'instar du thé. Si vous aimez son côté piquant, râpez le gingembre, il infusera mieux.



Bouchées au saumon et concombre

Pour 4 personnes • Préparation 20 minutes • Réfrigération 3 heures

- 2 filets de saumon de 300 g sans la peau • 1 concombre bien ferme
- 1 bouquet d'aneth • 100 g de gros sel • 50 g de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de poivre blanc moulu • Sel et poivre

Lavez et ciselez l'aneth dans un saladier, ajoutez le gros sel, le poivre et le sucre puis mélangez. Rincez les filets de saumon et épongez-les avec du papier absorbant.
Tapissez largement un plat creux de film alimentaire, déposez 1 filet. Recouvrez-le des deux tiers de la préparation au gros sel. Posez dessus le second filet. Répartissez sur le tout le reste de sel. Fermez le film alimentaire en serrant bien. Placez 3 heures au réfrigérateur.
Ôtez l'excédent de sel des filets en raclant doucement la surface avec la lame d'un couteau lisse. Rincez puis épongez le poisson. Coupez-le en morceaux épais et de taille équivalente. Lavez et séchez le concombre. À l'aide d'un rasoir à légumes ou d'une mandoline, détaillez-le dans la longueur en tranches fines sans aller jusqu'au cœur.
Posez un morceau de saumon sur l'extrémité d'une lamelle de concombre, rabattez-la sur le poisson. Recouvrez d'un autre morceau, repliez à nouveau la tranche et coiffez d'un troisième. Entourez le tout d'une autre languette et maintenez avec un cure-dent. Procédez de même avec le reste des ingrédients. Poivrez avant de servir.

Le petit plus Vous pouvez préparer cette entrée plusieurs heures à l'avance en la conservant au frais, mais surtout sans saler les bouchées. Avant de les enrouler dans le concombre, parsemez les filets de baies roses concassées.



Purée d'artichaut goût noisette

Pour 4 personnes
- **Préparation 15 minutes**
- **Cuisson 20 minutes**
- **Trempage 10 minutes**

- 4 artichauts
- 2 citrons
- 30 g de noisettes décortiquées
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 7 cl d'huile de noisette
- Vinaigre blanc
- Sel et poivre

Mettez les artichauts à tremper 10 minutes dans un grand saladier d'eau additionnée de vinaigre. Rincez longuement. Ôtez les tiges et les premières feuilles trop dures ou abîmées. Pressez 1 citron.
Versez le jus du citron dans une grande marmite d'eau bouillante salée, puis cuisez les artichauts 20 minutes selon leur taille afin que les feuilles se détachent aisément. Lavez et séchez le citron restant, prélevez-en le zeste et le jus. Concassez les noisettes et réservez.
Égouttez les artichauts et retirez les feuilles. Arrosez-les du jus de citron et réservez au chaud dans un plat posé sur la casserole chaude et couvert. Ôtez le foin et coupez les fonds en morceaux.
Mixez ensemble dans un blender, les fonds, 5 cl d'huile, le zeste du citron et les 20 g de noisettes concassées. Salez, poivrez et allongez avec un peu d'eau de cuisson des artichauts si nécessaire.
Répartissez la purée dans les bols de service. Saupoudrez du piment puis ajoutez le reste d'huile et des noisettes concassées. Décorez avec les pétales d'artichaut réservés.

Le petit plus Ultra-détox, l'artichaut est une panacée pour le foie. Hors saison, confectionnez la purée avec des fonds d'artichaut congelés.





Salade de betterave aux noix

Pour 4 personnes • Préparation 10 minutes

- 2 betteraves rouges cuites
- 1 citron (jus)
- 1 bouquet de persil
- 20 cerneaux de noix
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Pelez et pressez l'ail. Lavez et séchez le persil puis ciselez les feuilles. Épluchez les betteraves puis râpez-les finement. Pressez le jus du citron et, dans un bol, ajoutez-y l'huile puis mélangez.
Concassez les noix et versez-les dans un saladier. Ajoutez-y les betteraves, l'ail et le persil. Arrosez de la vinaigrette et remuez délicatement.

Le petit plus
On peut aussi assaisonner cette salade avec un yaourt de brebis additionné d'huile et de citron. En tous les cas, elle sera meilleure si elle macère un peu avant d'être servie. Pour les râper plus facilement, sortez les betteraves du réfrigérateur au dernier moment.

Île flottante aux épinards

Pour 4 personnes • Préparation 20 minutes • Cuisson 15 minutes

• 400 g d'épinards (frais ou surgelés) • 2 courgettes • 1 botte de ciboulette • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 5 œufs • 50 g de parmesan râpé fin • 25 cl de bouillon de légumes • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe bombée de Maïzena • Sel et poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). S'ils sont frais, équeutez au besoin, lavez puis essorez les épinards. Épluchez les courgettes, fendez-les en deux, ôtez les graines et râpez la chair. Une fois pelés, émincez l'oignon puis dégermez et écrasez l'ail. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.
Faites « tomber » les épinards dans une sauteuse avec l'huile, 3 minutes en remuant à feu moyen. Ajoutez les courgettes, l'oignon et l'ail, salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 minutes en mélangeant de temps en temps. Égouttez en conservant l'eau de cuisson.
Fouettez les jaunes d'œufs dans un saladier en incorporant la Maïzena tamisée. Mixez les légumes cuits, de préférence au blender, avec les 25 cl de bouillon et un peu d'eau de cuisson jusqu'à obtenir une texture de purée assez liquide. Incorporez-la dans le saladier d'œufs puis transvasez dans une casserole. Chauffez à feu doux environ 3 minutes jusqu'à épaississement. Filtrez, rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.
Montez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez alors le parmesan râpé tout en continuant de fouetter. Sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé, déposez-les en 4 portions. Enfournez pour 3 minutes en surveillant la cuisson (ils doivent légèrement colorer).
Répartissez la crème d'épinard dans 4 assiettes creuses et déposez les portions de blancs. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette, puis parsemez-la sur l'ensemble.

Le petit plus
Vous pouvez également pocher les blancs montés dans du lait ou de l'eau frémissants, 2 minutes de chaque côté comme pour les « œufs en neige ». Rectifiez si nécessaire la consistance de la crème en ajoutant de l'eau de cuisson au moment de l'épaississement dans la casserole.



Chou farci aux légumes

Pour 4 personnes
• Préparation 30 minutes
• Cuisson 50 minutes

• 2 pommes de terre • 2 carottes • 1 chou vert
• ½ chou chinois • 5 brins de persil
• 2 oignons • 2 gousses d'ail
• 2 œufs • 20 g de beurre demi-sel
• 2 c. à soupe de chapelure • Sel et poivre

Épluchez et rincez les pommes de terre. Coupez-les en morceaux et, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez-les 15 minutes environ selon leur taille. Égouttez-les puis écrasez-les grossièrement en incorporant le beurre et du poivre.
Après les avoir pelés, hachez les oignons, râpez les carottes puis dégermez et pressez l'ail. Lavez, essorez, équeutez et ciselez le persil. Nettoyez le chou vert, prélevez 16 feuilles parmi les plus vertes et ôtez-en partiellement les côtes dures.
Dans une sauteuse d'eau salée, blanchissez ces feuilles 5 minutes environ pour qu'elles ramollissent. Égouttez et rafraîchissez pour en préserver la couleur. Réservez.
Après en avoir ôté le pied, lavez puis essorez le chou chinois. Taillez-le en fines lanières puis, dans un saladier, malaxez-le avec les carottes, les oignons, l'ail, la chapelure et le persil. Ajoutez les œufs battus et les pommes de terre. Salez, poivrez et mélangez.
Dans une marmite, portez à ébullition un grand volume d'eau salée. Pendant ce temps, étalez 8 grandes feuilles de chou vert, doublez-les des 8 autres en sens inverse et garnissez généreusement de farce. Fermez les choux avec plusieurs tours de ficelle alimentaire en veillant à ne pas déchirer le montage. Plongez-les dans l'eau et laissez frémir 30 minutes.

Le petit plus

Vous pouvez également cuire les choux au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Déposez-les dans un plat graissé, ajoutez 50 cl de bouillon de légumes, couvrez avec du papier sulfurisé ou d'aluminium et enfournez pour 25 minutes.



Soupe froide de courgette, basilic et pistaches

Pour 2 personnes • Préparation 10 minutes • Cuisson 20 minutes • Réfrigération 1 h 30

- 500 g de minicourgettes
- 25 pistaches nature • 20 feuilles de basilic frais
- 4 jeunes oignons verts • 1 gousse d'ail
- 10 cl de crème liquide entière
- ½ cube de bouillon bio • Huile d'olive • Sel

Rincez, essorez les oignons et coupez-les en lamelles. Pelez et écrasez l'ail. Dans une sauteuse antiadhésive avec 2 c. à soupe d'huile, laissez-les revenir 5 minutes à feu moyen sans brunir. Lavez et séchez les courgettes puis cuisez-les au micro-ondes 3 minutes environ à 900 W, posées sur une assiette.
Coupez les courgettes en morceaux, puis ajoutez-les dans la sauteuse. Dans une casserole, portez à ébullition 30 cl d'eau. Diluez-y le cube de bouillon puis versez sur les légumes. Cuisez 8 minutes à feu moyen et à couvert. Incorporez le basilic et prolongez la cuisson 2 minutes.
Mixez la soupe avec la crème liquide bien froide. Salez si besoin. Laissez refroidir, filmez et placez 1 h 30 au réfrigérateur. Dans une poêle antiadhésive, toastez les pistaches à sec 3 à 5 minutes en remuant. Concassez-les grossièrement au couteau et réservez.
Répartissez la soupe froide dans 2 bols ou assiettes creuses. Agrémentez de pistaches et d'un trait d'huile.

Le petit plus Plus facile, utilisez des jeunes pousses d'oignon ainsi que 2 sachets de 250 g de minicourgettes C'ZON, que vous n'aurez qu'à percer avant la cuisson.



Tian de rutabaga, pommes et oignon, sauce cacahuète

Pour 4 personnes • Préparation 10 minutes • Cuisson 40 minutes

- 2 pommes • 1 rutabaga • 1 gros oignon jaune
- 2 c. à soupe de purée de cacahuète • 1 c. à café d'herbes de Provence
- Beurre demi-sel ou huile d'olive • Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et séchez le rutabaga puis tranchez la base et le collet. Pelez l'oignon. Nettoyez les pommes puis évidez-les à l'aide d'un vide-pomme. Coupez l'ensemble en rondelles.
Rangez ces rondelles verticalement dans un plat à four beurré en les intercalant joliment et en les serrant bien. Saupoudrez des herbes de Provence. Salez et poivrez.
Parsemez de quelques noix de beurre ou d'un filet d'huile. Enfournez pour 40 minutes environ afin de bien colorer le dessus.
Délayez la purée de cacahuète avec un peu d'eau dans un bol pour obtenir une texture fluide. Salez, poivrez et mélangez. Servez cette sauce sur le tian ou à part dans une coupelle.

Le petit plus Choisissez une pomme parfumée et acidulée, assez grosse, ayant une bonne tenue à la cuisson, par exemple de la variété rousse, ou à défaut belle de boskoop, calville ou canada grise.



Pour aller plus loin...
Recette et photo extraites du livre « Pommes ! Mes meilleures recettes », d'Amandine Geers et Olivier Degorce, coll. « Facile & bio », éd. Terre vivante (Terrevivante.org), 12 €.



Dip bowl

Pour 4 personnes
• Préparation 15 minutes

- 1 grenade
- 2 oignons rouges
- 1 bouquet de persil plat
- 2 branches de menthe
- 4 yaourts à la grecque ou de soja
- 2 c. à soupe de crème de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin
- Sel et poivre

Ouvrez la grenade puis prélevez-en les grains. Lavez, essorez, effeuillez puis ciselez le persil et la menthe. Pelez puis émincez les oignons. **Dans un saladier,** mélangez les yaourts, les herbes, les oignons et le cumin. Ajoutez les grains de grenade, versez en filet le vinaigre et l'huile puis remuez délicatement. Répartissez dans 4 bols puis servez avec des biscuits au comté ou des pommes chips.

Le petit plus
Pour égrainer la grenade, ouvrez-la en quatre et, à l'aide d'un manche de couteau, tapez sur la peau au-dessus d'un saladier. En plus d'augmenter l'appétit, le cumin stimule la digestion, diminue les ballonnements, combat les maux d'estomac et protège le système cardio-vasculaire. Si vous l'aimez, utilisez-le sans modération.



Green bowl

Pour 4 personnes • Préparation 10 minutes

- 2 avocats
- 1 grappe de tomates cerise
- 100 g de roquette
- 50 g de pourpier
- 1 branche de basilic frais
- 1 branche de thym frais
- 4 c. à soupe de graines de tournesol

Pour la vinaigrette

- 3 c. à soupe d'huile d'avocat
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Rincez les tomates et coupez-les en quartiers. Pelez et dénoyautez les avocats et détaillez la chair en cubes. Lavez puis essorez la roquette, le pourpier, les feuilles de basilic et le thym. Préparez la vinaigrette : dans un bol, salez et poivrez le vinaigre. Mélangez puis émulsionnez en versant peu à peu les 2 huiles. Réservez.
Répartissez dans 4 bols la roquette, le pourpier et le basilic. Ajoutez les tomates, l'avocat, les graines de tournesol et arrosez de vinaigrette. Sur l'ensemble, effeuillez le thym.

Le petit plus

Contrairement aux idées reçues, l'avocat contient du bon gras, et plus particulièrement des acides gras insaturés qui aident à réduire le mauvais cholestérol. En raison de sa bonne teneur en fibres, (6 g/100 g), il régule le système digestif. Pour relever les saveurs, parsemez le plat de poivre concassé plutôt que de l'introduire dans la vinaigrette.



Glace au basilic

Pour 4 personnes
- **Préparation 20 minutes**
- **Cuisson 5 minutes**
- **Repos 1 heure**
- **Turbinage 30 minutes**

- 1 bouquet de basilic
- 6 jaunes d'œufs • 70 g de sucre
- 20 cl de lait entier
- 20 cl de crème fleurette
- 1 c. à soupe rase de Maïzena
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de poivre blanc

Versez le lait dans une casserole, fendez et grattez la gousse de vanille au-dessus, déposez la gousse, puis portez à ébullition. Lavez et séchez le basilic sur du papier absorbant puis effeuillez-le.
Fouettez ensemble les jaunes d'œufs, le sucre et la Maïzena dans un saladier. Tout en remuant, versez dessus le lait bouillant débarrassé de la gousse. Transvasez dans la casserole et mélangez sur feu doux jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.
Versez aussitôt dans un récipient froid pour stopper la cuisson. Réservez quelques feuilles de basilic, puis ajoutez le reste dans la préparation. Couvrez et laissez refroidir 1 heure.
Filtrez l'infusion. Ajoutez la crème fleurette, l'huile et le poivre puis mixez. Déchirez avec les doigts les feuilles de basilic réservées et incorporez-les. Versez dans la cuve d'une sorbetière. Turbinez 30 minutes, jusqu'à la prise.

Le petit plus
Vous pouvez servir cette glace avec du fromage de chèvre, un carpaccio de tomate ou simplement en dessert avec des sablés à la vanille.



Limonade détox

Pour 4 personnes
• Préparation 10 minutes • Réfrigération 1 heure

- 4 citrons jaunes bio • 1 citron vert bio
- 5 feuilles de menthe ou de basilic • 1 l d'eau gazeuse
- 2 c. à soupe de sirop d'érable • 20 g de sucre roux

Lavez et séchez l'aromate puis tous les citrons. Pressez-en 3 jaunes et la moitié du vert. Versez le jus dans un bocal ou une carafe. Ajoutez le sucre, le sirop et les feuilles de menthe, puis mélangez. Placez 1 heure au réfrigérateur, ainsi que l'eau gazeuse.
Versez l'eau gazeuse dans le bocal et remuez. Répartissez dans des petites bouteilles individuelles. Détaillez en rondelles les citrons restants puis ajoutez-les dans les contenants en les coupant si nécessaire pour qu'elles y rentrent.

Le petit plus
Pour une saveur plus rafraîchissante, laissez macérer avec le jus les peaux des citrons pressés. Filtrez avant d'ajouter l'eau. Avec 30 calories pour 100 g de pulpe, le citron est le partenaire minceur idéal ! Outre ses vertus détoxifiantes bien connues, cet agrume équilibre le pH du corps et facilite la combustion des acides gras, et donc la perte de poids.



Jus de pomme chaud aux épices

Pour 4 personnes • Préparation 5 minutes
• Cuisson 10 minutes • Infusion 15 minutes

- 1 orange non traitée • 1 l de jus de pomme
- 4 gousses de cardamome
- 2 clous de girofle • 1 bâton de cannelle
- 1 pincée de graines de fenouil ou d'anis

Ouvrez les gousses de cardamome puis écrasez les graines. Cassez en deux le bâton de cannelle. Versez le tout dans une casserole avec le jus de pomme et le reste des épices. Portez à ébullition puis mijotez 10 minutes.
Laissez reposer 15 minutes à couvert hors du feu. Pendant ce temps, lavez et séchez l'orange, puis détaillez-y 4 belles rondelles.
Filtrez le jus, répartissez-le dans des coupes ou des verres et servez accompagné des rondelles d'orange.

Le petit plus
Variez le goût de cette boisson en choisissant d'autres épices détox comme les tubercules de curcuma frais ou de gingembre, disponibles en épicerie bio.



Pour aller plus loin…
Recette et photo extraites du livre « Pommes ! Mes meilleures recettes », d'Amandine Geers et Olivier Degorce, coll. « Facile & bio », éd. Terre vivante (Terrevivante.org), 12 €.



Le blé n'est pas le seul concerné

Si la farine de blé est la plus courante dans notre alimentation, elle n'est pas la seule à contenir du gluten. Le seigle, l'orge, l'avoine, le kamut, l'épeautre et, dans une moindre mesure, le petit épeautre sont également concernés. Soyez donc vigilant en lisant les étiquettes.



Sans gluten
QUID DES AUTRES FARINES ?

Si les gammes de produits sans gluten ne cessent de s'étoffer, nous sommes souvent désemparés devant le choix des farines et leur utilisation. Entre le large éventail proposé et les saveurs parfois très prononcées, remplacer la farine de blé s'apparente parfois à un vrai casse-tête. Pour enfin faire rimer « sans gluten » et « sans peine », suivez le guide. Par Marion Moreau

Il n'y a pas de panacée
Si la farine de blé est utilisée en cuisine pour presque toutes les préparations, les farines sans gluten ne sont pas aussi polyvalentes. Bien qu'il existe des mélanges prêts à l'emploi dans le commerce, plus ou moins réussis en grandes surfaces, mais souvent épatants en magasins bio, l'idéal reste de réaliser soi-même des associations adaptées à chaque usage et à ses goûts. Voici quelques pistes, mais n'hésitez pas à faire vos propres essais, l'imagination étant la seule limite !

Les « passe-partout »
Cuisiner sans gluten implique le mélange de plusieurs farines afin de garder une consistance satisfaisante. Vous pouvez cependant utiliser une farine de base à laquelle vous associerez d'autres produits selon les recettes. La farine de riz et la fécule de maïs sont les plus faciles à utiliser car leur goût neutre convient à toutes les recettes, sucrées comme salées.

Pain, pâte à tarte et pizza…
Les farines sans gluten, hormis celle de teff, ne constituent pas un liant aussi efficace que celle de blé. Pour éviter que la pâte ne s'effrite, mieux vaut la travailler avec de l'eau chaude. Pour les pâtes à pain, vous pouvez utiliser un mélange de sarrasin et de riz et agrémenter la pâte de graines (sésame, pavot, lin…). Vous pouvez réaliser de délicieux pains au maïs avec de la farine (et non de la fécule) de maïs et des blancs montés en neige. De manière générale, vous obtiendrez de meilleurs résultats avec des formats individuels : les tartes se tiendront mieux et le pain sera plus croustillant et moelleux.

Côté pâtisserie…
C'est le domaine qui vous permettra le plus de découvrir de meilleures saveurs. Les poudres d'amandes, de pistaches et de noisettes, même s'il ne s'agit pas à proprement parler de farines, permettent d'obtenir une texture onctueuse, tout en apportant un parfum subtil. La farine de châtaignes, à la saveur forte, peut masquer d'autres goûts plus délicats. Réservez-la pour les recettes au chocolat ou à la crème de marrons et de préférence mélangée à une autre farine neutre. La farine de noix de coco se marie très bien avec le chocolat et les fruits, en particuliers exotiques, mais elle ne se dilue pas complètement. Utilisez-la en petite quantité, pour des mi-cuits au chocolat ou des crumbles à la mangue par exemple.

Recettes salées…
Certaines recettes salées sont naturellement à base de farines sans gluten. Les blinis et les galettes bretonnes contiennent notamment de la farine de sarrasin, aussi appelée farine de blé noir. Les farines de pois chiches et de quinoa peuvent, comme celle de sarrasin, être utilisées en complément de la farine de riz, notamment dans les cakes.

Et les sauces ?
Pour faire un roux ou une béchamel, vous pouvez employer la fécule de maïs ou de pomme de terre. L'arrow-root, excellent liant, fera aussi l'affaire. Attention : la plupart des farines alternatives au blé dans les sauces doivent être diluées à froid avant d'être cuites.

GERENME/ISTOCKPHOTO. ANNETT VAUTECK/ISTOCKPHOTO. BAIBAZ/FOTOLIA. DAVID PIMBOROUGH/FOTOLIA

par CAROLINE QUINART

Des huiles de caractère



BET E DUDZINSKI-FOTOLIA



1. Huile d'olive biologique vierge extra, peu acide et fruitée, produite en Grèce. *Bio, 15 € (50 cl), Kalios.* **2.** Une gamme de 8 huiles de tournesol biologique fortement aromatisées aux épices (piment , curry, cannelle, café...). *La cuisine d'Emile, à partir de 18 € (25 cl), Emile Noël.* **3.** Pour rehausser pâtes, purées, risottos ou carpaccios d'un léger parfum de truffe. *Huile de tournesol à l'arôme truffe noire, 12 € (60 ml), Maison Baumont.* **4.** Le sacha inchi est une noix qui vient du Pérou. Son huile aux saveurs herbacées est riche en acides gras essentiels. *Huile vierge de sacha inchi, 22 € (25 cl), Nature Inca.* **5.** Les frères Nuñez de Prado ont été parmi les premiers à cultiver leur oliveraie en Andalousie selon des méthodes écologiques. Leur Fleur d'huile d'olive est célèbre dans le monde entier. *Huile d'olive Nunez de Prado, 15,50 € (50 cl), Bellota-Bellota.* **6.** Cette huile vierge d'argan du Maroc au goût de noisette est riche en vitamine E et en acides gras insaturés. *28,25 € (25 cl), Eric Bur.* **7.** Des huiles d'olive très douces aromatisées à la pulpe d'artichaut, à la tomate, aux aubergines ou aux notes fumées. *Savor et sens, 8,95 € (20 cl), Alinéa.* **8.** Une huile de coco vierge, biologique et issue du commerce équitable en format ultra-pratique. *6,45 € (25 cl), Comptoirs & Compagnies.* **9.** Parfaite pour les salades ou surprenante en pâtisserie, une association d'huile de noisette, légère en goût, et d'huile de noisette vierge plus corsée. *4,90 € (25 cl), Lesieur.*

Pas besoin de blé



Galettes de légumes

Pour 5 personnes • Préparation 25 minutes • Cuisson 35 minutes • Repos 30 minutes

- 100 g de petits pois en conserve
- 100 g de pommes de terre
- 100 g de carottes
- 2 tomates séchées à l'huile
- 1 citron (jus) • 4 oignons
- ½ botte de ciboulette
- 1 œuf • 10 cl de lait d'avoine sans gluten
- 200 g de tofu bio
- 110 g de flocons d'avoine sans gluten
- 3 c. à soupe de chapelure sans gluten
- 2 c. à soupe d'olive huile
- 1 c. à soupe de farine d'avoine
- Paprika • Sel et poivre

Pelez et coupez en morceaux les pommes de terre. Faites-les cuire à la vapeur 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, dans une casserole, portez à ébullition le lait d'avoine puis, hors du feu, laissez-y infuser les flocons 10 minutes. Grattez les carottes et râpez-les. Dans une sauteuse d'eau bouillante, blanchissez-les 1 minute puis égouttez-les.
Écrasez en purée les pommes de terre. Égouttez les petits pois. Pelez puis hachez les oignons. Réunissez le tout dans un saladier, ajoutez les carottes, salez, poivrez, saupoudrez d'un peu de paprika, mélangez et réservez. Rincez, séchez puis ciselez la ciboulette. Pressez le citron. Versez le tout dans une terrine, ajoutez le tofu, assaisonnez et remuez. Coupez en deux les tomates séchées. **Réunissez** les 2 préparations, ajoutez les flocons d'avoine et mélangez intimement. Avec cette préparation, confectionnez à la main de petites galettes. Dans un bol, battez l'œuf et la chapelure, puis trempez-les dedans de tous côtés.
Dans une poêle avec l'huile, faites cuire les galettes à feu moyen 5 minutes sur chaque face selon leur épaisseur. Servez avec une salade.

Le petit plus Vous pouvez préparer ces galettes à l'avance et, avant de les servir, les réchauffer au four environ 10 minutes à 150 °C (th. 5). L'association de l'avoine et des petits pois fait de ces galettes une bonne source de protéines. Essayez avec des pois chiches en assaisonnant au cumin.



Œuf coque et mouillettes de sarrasin

Pour 4 personnes • Préparation 10 minutes • Cuisson 25 minutes

• 5 œufs • 25 cl de lait • 15 g de beurre doux • 10 g de beurre demi-sel • 160 g de farine de sarrasin (blé noir) • 1 c. à soupe d'huile de tournesol • Sel et poivre

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Dans un bol, mélangez le lait et 10 cl d'eau, puis faites tiédir légèrement au micro-ondes. Faites-y fondre le beurre salé. Battez 1 œuf. Réunissez le tout dans le bol et remuez. **Dans un saladier,** versez la farine de sarrasin et 1 cuillerée à café rase de sel puis creusez un puits. Incorporez le mélange précédent sans cesser de remuer. Versez la pâte dans un plat à gratin foncé de papier sulfurisé graissé. Égalisez la surface et enfournez pour 10 minutes. La préparation doit être compacte et sèche. Laissez totalement refroidir. **Démoulez** la pâte et coupez-la en frites assez fines. Dans une grande poêle avec le beurre doux et l'huile, faites-les dorer de tous côtés. Salez, poivrez et dégraissez sur du papier absorbant. **Dans une casserole** d'eau bouillante, faites cuire à feu vif les œufs restants 3 minutes à la coque. Servez avec les mouillettes de sarrasin et, pour les gourmands, du beurre aux cristaux de sel.

Le petit plus
La pâte de sarrasin a tendance à être dense et les frites fines seront donc meilleures. Elles sont néanmoins plus délicates à manipuler à la cuisson. Ne les coupez pas trop longues pour qu'elles ne se cassent pas.





Mille-feuille d'aubergine au chèvre

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 15 minutes • Repos 30 minutes

• 4 petites aubergines • 4 brins de thym frais • 1 bûche de chèvre fermier • 7 cl d'huile d'olive • 2 c. à soupe de miel de romarin • 1 c. à café d'origan sec • Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez les aubergines, supprimez-en les extrémités et coupez-les en tranches. Disposez-les dans une passoire, salez et laissez dégorger 30 minutes. Tamponnez-les alors sur du papier absorbant pour bien les éponger. **Badigeonnez** les tranches d'huile sur les 2 faces. Dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile, saisissez-les 30 secondes de chaque côté sur feu vif en appuyant dessus pour les attendrir. **Taillez** la bûche de chèvre en tranches d'environ 0,5 cm. Rincez puis effeuillez le thym. Dans un plat à four graissé, déposez 4 rondelles d'aubergine. Poivrez, parsemez de thym et d'origan, arrosez d'un filet d'huile et recouvrez d'une lamelle de fromage. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par de l'aubergine.
Tassez-les du plat de la main pour que les mille-feuilles ne s'effondrent pas. Arrosez de miel et du reste d'huile. Assaisonnez puis enfournez pour 10 minutes. Servez chaud avec une salade de roquette.

Le petit plus Une demi-tomate mi-cuite à la poêle saupoudrée de sarriette sèche s'accordera bien à ce mille-feuille.

Tomate en croûte sans gluten

Pour 4 personnes • Préparation 25 minutes • Cuisson 30 minutes • Repos 30 minutes

• ½ chorizo • 4 tomates en grappe
• ½ bouquet de persil • Huile d'olive

Pour la pâte :

• 150 g de beurre • 100 g de farine de millet
• 100 g de farine de pois chiche
• 100 g de farine de riz • 1 pincée de sel

Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez les farines et le sel. Ajoutez le beurre par petits morceaux, puis travaillez avec les doigts et incorporez peu à peu 10 cl d'eau pour obtenir une pâte souple et en faire une boule. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez reposer 30 minutes.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Divisez la pâte en 4 parties égales. Abaissez-les chacune en un rectangle 3 fois plus long que large. En leur centre, déposez 1 tomate. Rabattez dessus les bords, humectez les bordures et soudez-les en pinçant avec les doigts. Retournez dans un plat à four huilé pour cacher la soudure. Enfournez pour 30 minutes.
Pelez le chorizo puis détaillez-le en petits dés. Lavez, séchez, équeutez et ciselez le persil. Réunissez l'ensemble dans un petit bol avec l'huile, puis mélangez. Avant de servir les tomates, découpez le haut de la croûte, ôtez le chapeau de la tomate en creusant légèrement et garnissez avec de la sauce au chorizo.

Le petit plus
Pour cette recette, choisissez les tomates L'Authentique des Chefs Savéol, dont le calibre conviendra parfaitement pour garnir les pâtons. Arrosez d'un filet d'huile au basilic.

Taboulé de quinoa

Pour 4 personnes
• Préparation 10 minutes • Cuisson 15 minutes
• Repos 5 minutes • Réfrigération 2 heures

- 12 tomates cerise
- ½ citron vert • ¼ de concombre
- 2 oignons nouveaux
- 5 branches de menthe fraîche
- 200 g de quinoa blond
- 30 g de raisins secs blonds • 10 olives noires
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de courge • Sel et poivre

Rincez le quinoa et versez-le dans une casserole avec 40 cl d'eau. Portez à frémissements puis faites cuire 10 minutes. Hors du feu, couvrez et laissez gonfler 5 minutes pour achever la cuisson. Égouttez si nécessaire. **Pressez** le citron puis, dans un saladier, versez le jus avec l'huile et les raisins secs sur le quinoa. Salez, poivrez et mélangez. Laissez refroidir. **Dans une poêle** antiadhésive, torréfiez 2 minutes à sec les graines de courge. Nettoyez les oignons, rincez et séchez-les puis ciselez-les, effeuillez la menthe. Pelez le concombre et taillez la chair en dés. Incorporez l'ensemble dans le saladier. Placez au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

Le petit plus Cette version sans gluten du taboulé, grâce au quinoa, sera plus savoureuse si vous préparez la première étape la veille. Ajoutez les ingrédients frais au dernier moment.





Houmous de pois cassés à la pistache et aux amandes

Pour 4 personnes
- **Préparation 15 minutes**
- **Cuisson 50 minutes**
- **Trempage 1 heure**

- 200 g de pois cassés
- 1 citron vert
- 70 g de pistaches
- 50 g d'amandes pelées
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 pincée de curry
- Sel et poivre

Dans un grand saladier d'eau froide, trempez les pois cassés 1 heure. Rincez puis égouttez. Dans une casserole avec 1 litre d'eau et le bouquet garni, cuisez-les 45 minutes.
Pendant ce temps, pilez les amandes et la moitié des pistaches jusqu'à obtenir une purée. Pelez et pressez l'ail. Incorporez le tout dans la casserole et poursuivez la cuisson 5 minutes. Pressez le citron. **Transvasez** la préparation dans une jatte et mixez-la en versant l'huile d'olive en filet. Ajoutez le curry, la coriandre et le jus du citron puis rectifiez l'assaisonnement et présentez dans un plat. Concassez le reste de pistaches et parsemez-en le tout. Servez avec des tranches de pain grillées.

Le petit plus
Pour apporter un peu de fantaisie, conservez quelques petits morceaux de pois cassés fondants dans la préparation en l'écrasant au presse-purée plutôt qu'en la mixant et parsemez de graines de cumin.





Pizza cups au quinoa

Pour 4 personnes
• Préparation 10 minutes
• Cuisson 20 minutes

- **150 g de chorizo**
- **½ poivron vert**
- **230 g de mozzarella**
- **100 g de parmesan râpé**
- **350 g de sauce tomate**
- **250 g de quinoa précuit**

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Pelez le chorizo puis émincez-le. Lavez le poivron et détaillez-le en fines lamelles. Dans un saladier, mélangez 250 g de sauce tomate et le quinoa jusqu'à obtenir une préparation homogène. **Dans des ramequins ou des moules beurrés,** déposez sans qu'ils ne débordent 2 cuillerées à soupe de sauce tomate puis 3 cuillerées du mélange au quinoa. Aplatissez avec le dos d'une cuillère. **Râpez** la mozzarella puis répartissez-la sur les moules avec les lamelles de poivron. Recouvrez des tranches de chorizo et saupoudrez de parmesan. Enfournez pour 20 minutes. Servez chaud.

Le petit plus
Utilisez 1 sachet d'Express quinoa Pearl & Red de Quinola Mothergrain, déjà cuit et prêt à manger après 1 minute 30 de cuisson ; il absorbera la sauce tomate pour rester bien moelleux.

Galette au chèvre chaud et poivron grillé

Pour 4 personnes • Préparation 10 minutes • Cuisson 20 minutes

• 2 poivrons rouges • 2 poivrons jaunes • 200 g de fromage de chèvre
• 4 galettes de riz soufflé • Huile d'olive • Sel et poivre

Préchauffez le four en position gril. Rincez et séchez les poivrons, ouvrez-les en 4 puis épépinez-les. Placez-les dans un plat à gratin, badigeonnez-les de 4 cuillerées à soupe d'huile, puis enfournez pour 20 minutes sous le gril.
Pendant ce temps, vers la fin de cuisson, détaillez en 4 tranches le fromage de chèvre. Placez-les sur un papier sulfurisé huilé, puis enfournez-les à côté du plat pour 2 à 3 minutes jusqu'à les colorer.
Coupez les poivrons en lamelles. Répartissez-les sur les galettes puis recouvrez des rondelles de fromage. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile.

Le petit plus Employez des galettes Bjorg. Elles sont idéales pour donner un effet crumble à un plat. Mixez-les avec les aromates de votre choix et couvrez-en gratins de légume ou poissons avant de les enfourner. Craquant, le sans gluten !



Crème au citron vert, framboise et crumble amande

Pour 4 personnes
• Préparation 15 minutes
• Cuisson 1 heure 20

Pour le crumble :
- 80 g de beurre demi-sel mou
- 100 g de fécule de maïs
- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de sucre roux

Pour la crème :
- 1 barquette de framboises
- 1 citron vert non traité • 6 jaunes d'œufs
- 25 cl de lait entier • 25 cl de crème liquide
- 80 g de sucre • 1 gousse de vanille

Préparez le crumble : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez du bout des doigts le sucre, la poudre d'amande, la fécule de maïs et le beurre. Étalez grossièrement cette pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 30 minutes environ jusqu'à ce qu'elle soit sèche et croustillante. Émiettez et réservez. **Ramenez** la température du four à 90 °C (th. 3) et préparez la crème : lavez et séchez le citron. Prélevez-en le zeste et réservez, puis extrayez le jus. Dans une casserole, mélangez le lait et la crème. Ajoutez la gousse de vanille fendue en 2 et le jus de citron puis portez à ébullition. **Dans un saladier,** blanchissez en les fouettant les jaunes d'œufs et le sucre. Incorporez progressivement le lait chaud débarrassé de la vanille. Coulez cette crème dans 6 ramequins sur 1 cm de hauteur. Enfournez pour 45 minutes. **Laissez** refroidir ou dégustez tiède. Avant de servir, parsemez sur le dessus le crumble, les framboises et le zeste réservé.

Le petit plus Pour confectionner la pâte à crumble, vous pouvez aussi employer de la fécule de pomme de terre ou de riz, eux aussi sans gluten. Pour une touche exotique, incorporez-y l'épice de votre choix : cannelle, cardamome, gingembre…





Cookies glacés

Pour 4 personnes
• Préparation 5 minutes
• Repos 5 minutes

- **25 cl de glace à la vanille**
- **8 cookies sans gluten**
- **4 c. à soupe de noisettes décortiquées**
- **4 c. à soupe de pépites de chocolat**

Sortez la glace du congélateur et laissez-la 5 minutes à température ambiante pour qu'elle soit plus crémeuse et ainsi plus facile à utiliser.
Étalez-la sur chaque cookie du côté lisse. Assemblez 2 par 2, le fourrage au milieu. Concassez les noisettes en éclats. Saupoudrez-les sur la glace ainsi que les pépites de chocolat.

Le petit plus
Utilisez des cookies choco noisettes Gerblé. Pour varier les plaisirs, fourrez-les avec de la glace au café ou au tiramisu.

Tartelette amandine pistache abricot

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 30 minutes • Repos 1 heure

• 400 g d'abricots • 2 œufs • 7 cl de crème fraîche • 100 g de sucre roux
• 70 g de poudre d'amande • 30 g de pistaches nature • 6 cl de rhum ambré
Pour la pâte : • 2 œufs • 120 g de beurre • 200 g de farine de riz
• 100 g de fleur de maïs Maïzena • 20 g de sucre semoule

Préparez la pâte : dans une casserole, faites fondre le beurre. Dans un saladier, mélangez la farine, la Maïzena et le sucre. Creusez un puits et ajoutez les œufs. Versez le beurre fondu et remuez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Formez une boule. Réservez 1 heure sous un torchon à température ambiante. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Entre 2 feuilles de papier sulfurisé, étalez la pâte au rouleau à pâtisserie. Découpez dedans des ronds de la taille de vos moules à tartelette et foncez-les avec. Piquez la surface avec une fourchette.
Rincez et séchez les abricots. Ouvrez-les en 2 et dénoyautez-les. Répartissez-les sur les fonds de tartelette. Dans un saladier, amalgamez le sucre, le rhum, les œufs, la crème fraîche et la poudre d'amande. Versez le mélange sur les fruits. Concassez les pistaches et parsemez-les sur le tout. Enfournez pour 25 minutes. Laissez reposer avant de servir.

Le petit plus
Variez la présentation en incorporant les abricots coupés en petits dés dans l'appareil pour des tartelettes version clafoutis. Servez avec un trait de sirop de pistache réduit à feu doux.



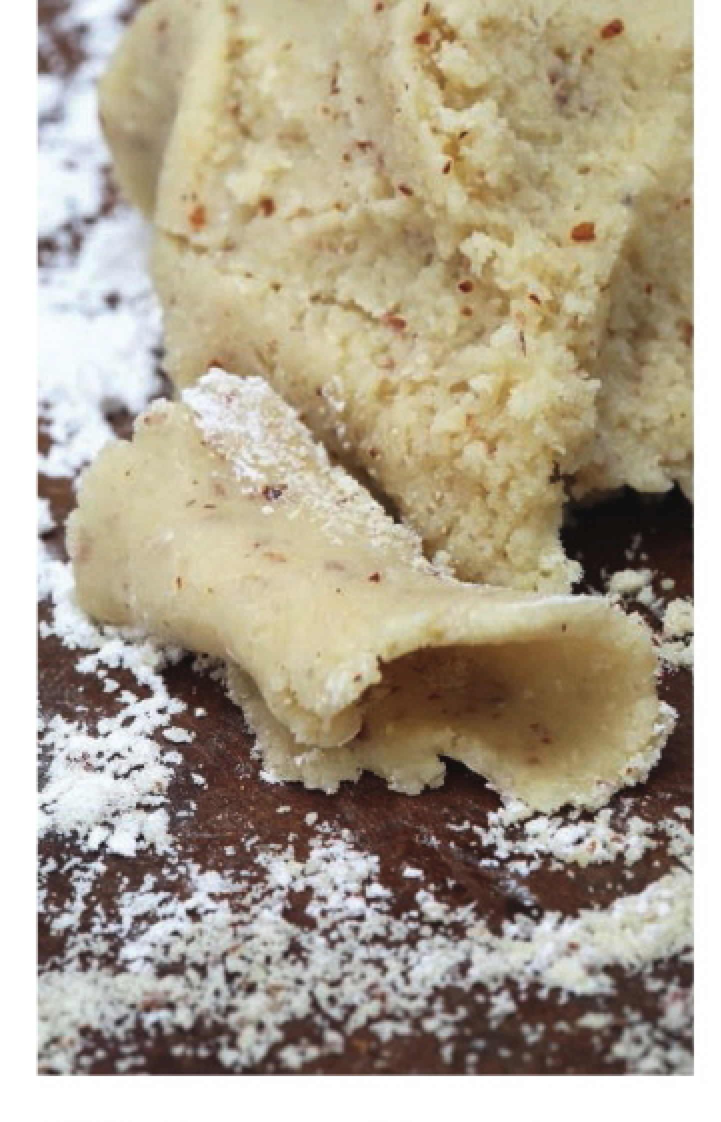
Macarons à l'ancienne

Pour 16 pièces
• Préparation 10 minutes
• Cuisson 20 minutes

- 3 blancs d'œufs
- 200 g de poudre d'amande
- 170 g de sucre glace
- 2 pincées de vanille en poudre
- 2 gouttes d'extrait d'amande amère

Préchauffez le four à 170 C (th. 5-6). Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande et le sucre glace. Ajoutez la vanille et l'extrait d'amande puis les blancs, un par un, en remuant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Transvasez dans une poche à douille et, sur une plaque couverte de papier sulfurisé, déposez-en 16 petites portions régulières, en les espaçant de 2 cm. Enfournez pour 20 minutes jusqu'à ce que le dessus des macarons dore légèrement.

Le petit plus
Ces gâteaux, appelés aussi macarons de Nancy, sont faciles à réussir, contrairement à leur version traditionnelle. Conservez-les dans une boîte hermétique pour préserver leur moelleux. Cassez les blancs à la fourchette avant de les incorporer.





Pâte d'amande maison

Pour environ 200 g
• Préparation 10 minutes
• Réfrigération 2 heures

- **1 blanc d'œuf**
- **100 g de poudre d'amande**
- **100 g de sucre glace sans gluten**
- **2 gouttes d'extrait de vanille liquide**

Dans un bol, fouettez légèrement le blanc d'œuf sans le faire mousser. Dans un saladier, versez la poudre d'amande et le sucre. Mélangez et incorporez le blanc d'œuf et l'extrait de vanille. Travaillez la préparation, de préférence avec les mains, jusqu'à ce qu'elle soit bien amalgamée et homogène.
Roulez la pâte en boule, couvrez-la de film alimentaire et placez-la au moins 2 heures au réfrigérateur avant de l'utiliser.

Le petit plus
À défaut de sucre glace sans additifs à base de gluten, faites-le vous-même en mixant du sucre cristallisé, par à-coups pour éviter qu'il ne chauffe.
Pour travailler cette pâte, un peu plus friable que celle du commerce, étalez-la grossièrement sur le plan de travail saupoudré de sucre glace. Couvrez-la de film alimentaire avant de finir de l'abaisser au rouleau.

Pâte brisée sans gluten

Pour 6 personnes
• Préparation 5 minutes • Réfrigération 1 heure

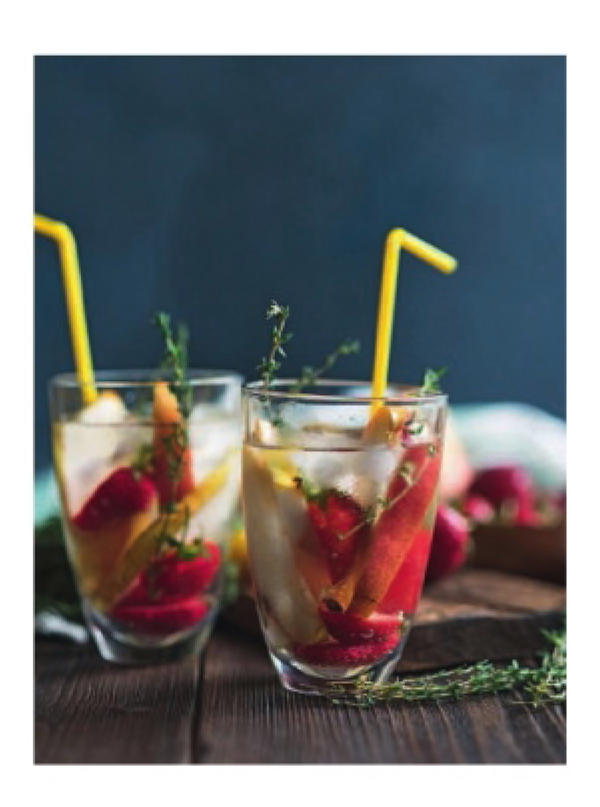
• 5 cl de crème entière froide • 120 g de farine de riz
• 100 g de farine de maïs • 4 cl d'huile d'olive • 1 pincée de sel

Dans un saladier, mélangez au robot ou à la main les farines, l'huile, la crème et le sel. Incorporez petit à petit environ 10 cl d'eau froide jusqu'à ce que la pâte soit amalgamée et légèrement collante pour être facile à étaler.
Réservez au moins 1 heure au réfrigérateur.

Le petit plus Étalez la pâte de préférence avec les doigts directement dans les moules chemisés et graissés. Si vous le faites au rouleau, couvrez-la de film alimentaire, cela facilite l'opération. Pour une version « no GLO » (sans gluten, sans lait, sans œuf), remplacez la crème par 1 cuillerée à café de gomme de guar.



Un petit jeûne, ÇA VOUS DIRAIT ?



Corps au top et esprit clair sont les promesses de cette pratique très tendance qui prend racine dans la nuit des temps. Mais qu'en est-il vraiment du jeûne ? Bon ou dangereux ? Efficace ou pas ? Et si on essayait d'y voir plus clair... Par Frédérique Maupu-Flament

Sur le papier, la promesse est belle : en s'affamant quelques jours, on va retrouver son entrain et un esprit libéré. Scientifiquement, les avis sont plus controversés, surtout en France. Ailleurs, on est mieux disposé. Aux États-Unis, en 2012, des travaux conduits par le professeur Valter Longo ont montré que la combinaison de cycles courts de jeûne avec une chimiothérapie pouvait favoriser la guérison du cancer. Toutefois, ses détracteurs affirment que ce qui est vrai pour les souris ne l'est pas forcément pour les humains.

Une tradition millénaire

Le jeûne n'est pas un usage nouveau. On le pratique depuis des millénaires dans à peu près toutes les cultures, principalement pour des raisons religieuses ou dans une optique de purification du corps et de l'esprit. Pour preuve, les jeûnes sont omniprésents dans les intronisations, les adoubements et la majorité des initiations, aussi bien chez les Indiens que chez les Celtes. Sous sa forme thérapeutique – la plus contestée aujourd'hui –, il existait également. Des écrits attestent qu'Hippocrate le recommandait déjà pour mieux se porter et que Socrate s'y adonnait régulièrement.

Retrouver son énergie

Jeûner permettrait notamment de retrouver sa vitalité. Toutes les actions de notre corps et de notre psychisme demandent de l'énergie. Respirer, digérer, dormir, penser, tout cela demande de puiser dans ce capital. Les adeptes du jeûne avancent l'idée qu'en mettant en repos les fonctions digestives, on peut profondément recharger ses batteries. En jeûnant, on élimine les toxines et on permet surtout aux organes excréteurs qui éliminent naturellement les déchets de notre organisme (foie, poumons, reins, peau) de se régénérer. Au quotidien, le travail de ces organes est considérable. Leur surchauffe pourrait être à l'origine de nombreuses maladies, notamment le diabète, quand le pancréas ne peut plus gérer la glycémie.

Des avis très controversés

En France, officieusement, de nombreux médecins admettent que le jeûne pourrait avoir des vertus intéressantes sur l'ensemble de la santé, physique et psychique. Officiellement, cette opinion reste contestée par les nutritionnistes. Alors qu'en Allemagne, on le pratique en clinique et qu'il peut être remboursé par les assurances, la France, pays du bien manger, demeure sceptique. Sauf que ses adeptes, eux, sont de plus en plus nombreux.

CARACTERDESIGNE/ISTOCKPHOTO. MIKHAIL MALYUGIN/FOTOLIA.



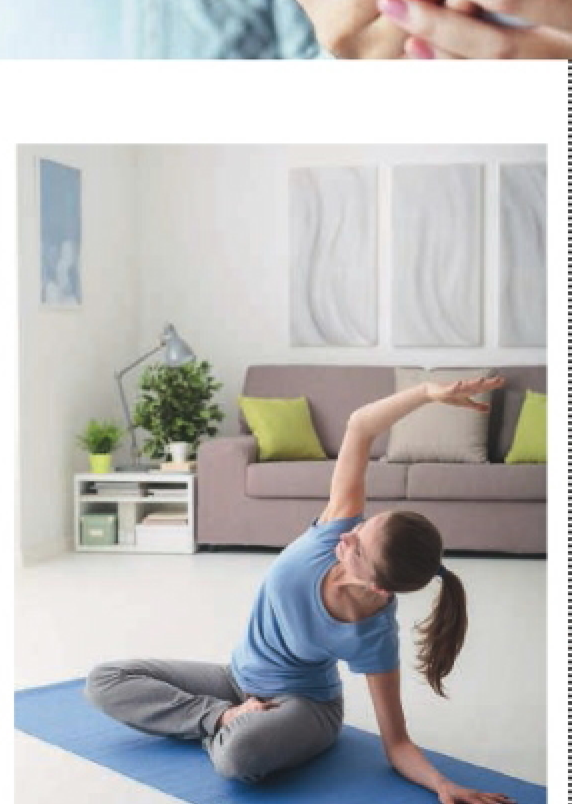
Les 6 règles d'or d'un jeûne épanoui

1. On s'y met progressivement

On se prépare pendant une semaine en supprimant progressivement l'alimentation classique (viande, produits laitiers, café, etc.) et on privilégie fruits et légumes tout en augmentant les tisanes et l'eau.

2. On se fait accompagner

Se lancer seul est risqué. Mieux vaut consulter un naturopathe, se rendre sur des forums et des sites spécialisés comme celui de la Fédération francophone de jeûne et randonnée, l'un des plus sérieux et argumenté (Ffjr.com). Auprès d'autres personnes, il est plus facile de ne pas abandonner en cours de route. En France, plusieurs centres dédiés au jeûne favorisent la mise en condition de cette aventure. On y trouve notamment des groupes de parole – jeûner ce n'est pas toujours facile – et des programmes d'activité artistique ou sportive.



3. On s'hydrate régulièrement

Jeûner ne signifie pas de ne plus rien avaler. Il est indispensable, avant tout, de boire deux à trois litres de liquide par jour : tisanes, jus de fruits et de légumes bio et faits maison additionnés de miel pour éviter les migraines.

4. On revient progressivement à la normale

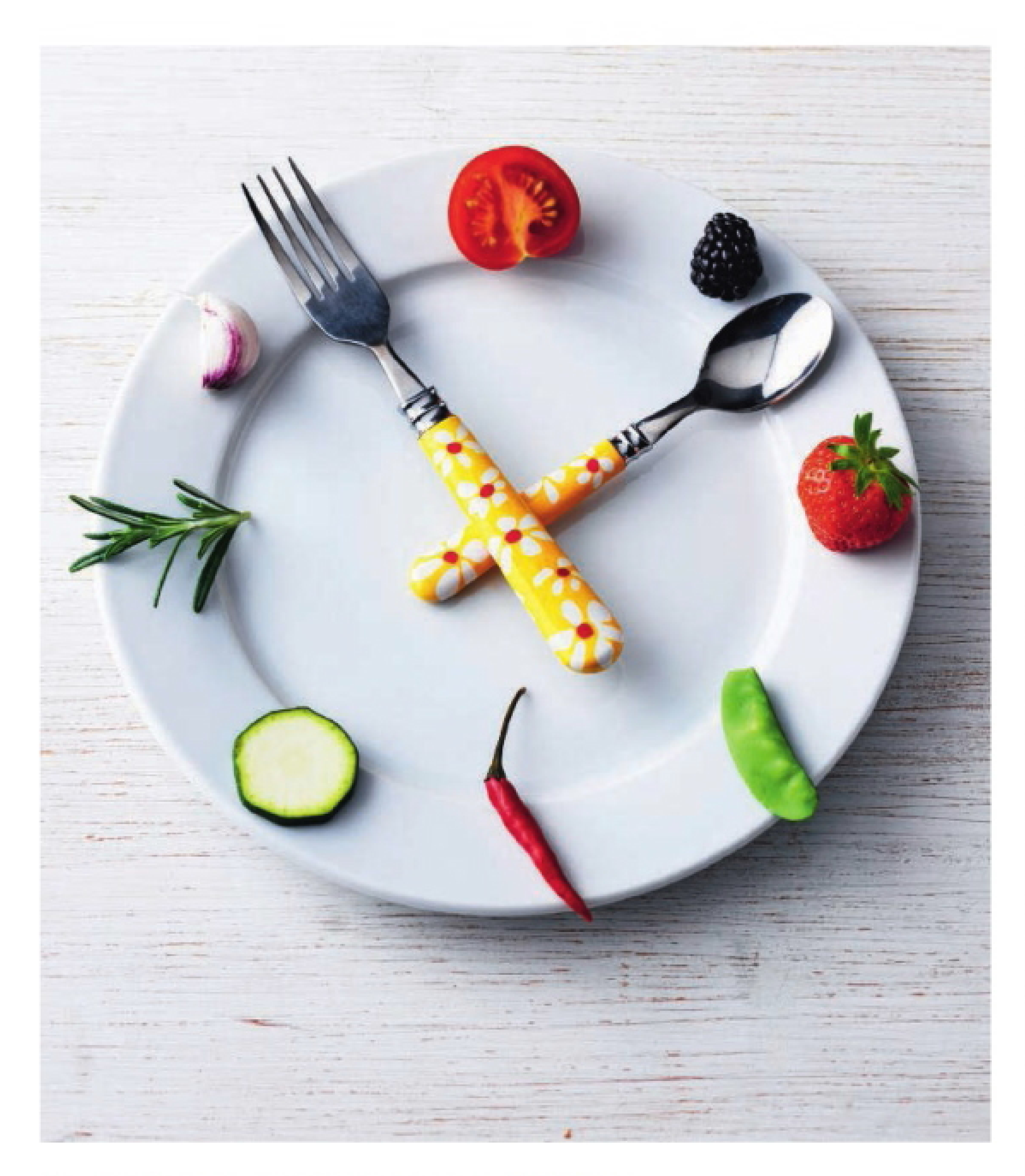
Lors des deux derniers jours – si on jeûne une semaine –, on revient progressivement à une alimentation solide : fruits, légumes et céréales. La sortie et l'entrée d'un jeûne sont toujours des phases délicates. Certains naturopathes préconisent une purge à ces deux stades.

5. On pratique une activité douce

On ne reste pas allongé comme un légume. On opte pour la randonnée, le yoga, la marche sur la plage ou les soins de remise en forme (massage, balnéothérapie). Certains s'adonnent à la méditation. Jeûner ne signifie pas dormir toute la journée. On en profite au contraire pour écouter son corps et ses besoins. En outre, la diète apporte un surcroît d'énergie. Mis à part les sports violents, rien n'est interdit.

6. On choisit le bon moment

Même s'il n'y a pas officiellement de période propice pour jeûner (le printemps, par exemple, comme on l'entend dire souvent), il existe LE bon moment. C'est celui où la fatigue nous envahit, où notre corps semble s'encrasser (boutons, ballonnements) et où certains maux se font plus nombreux (migraine, insomnie).



Les fausses bonnes idées…

• Jeûner pour maigrir
Le jeûne n'est pas un régime minceur. Privé de protéines, le corps perd de la masse musculaire qu'il est ensuite facile de reprendre. Plus le jeûne est long, plus on regrossit vite. Cependant, il est évident qu'un jeûne bien géré permet aussi de perdre du gras, notamment de la cellulite.

• Jeûner pour guérir d'une maladie
Les études sur le jeûne thérapeutique sont encore peu reconnues. Mais, officieusement, certains médecins ne sont pas hostiles à cette pratique. Mieux vaut toutefois considérer le jeûne comme un accompagnement de certains traitements (la chimiothérapie notamment) et non pas comme un substitut.

• Jeûner en famille
C'est la plus mauvaise idée ! Chaque cas est particulier. Les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées en mauvaise santé ne doivent pas jeûner. En revanche, si on a une longue pratique de cette méthode, on peut jeûner à tout âge. Certains naturopathes conseillent même de jeûner avant une grossesse (pas pendant évidemment !) afin de préparer son corps à l'accueil du bébé.

Le jeûne, comment ça marche ?

- Pendant les premières quatre à six heures, l'organisme utilise le glucose et les nutriments ingérés.
- Puis le corps puise dans les réserves de glycogène du foie pour obtenir du glucose.
- Seize heures après le dernier repas, l'organisme va chercher dans les graisses.
- Deux à trois jours plus tard, la production de corps cétoniques – seule source énergétique que le cerveau est capable de consommer en l'absence de glucose – s'accélère.
- Au bout de quatre ou cinq jours, les réserves lipidiques sont épuisées et le corps mobilise les protéines et les acides aminés des muscles. Le but est de préserver la fonction cérébrale. Pour cela, l'organisme va puiser même dans les os. Cela s'appelle la néoglucogénèse.
- Pourquoi notre esprit devient-il tout chose ? Nombre de jeûneurs décrivent, avec un sourire béat, leur sentiment d'euphorie. Cette sensation s'explique par le fait que, privé de nourriture, le corps produit des corps cétoniques qui permettent un apport énergétique de secours. Or, l'acétone stimule le cerveau et booste les capacités cognitives, la vigilance et la concentration.

Les produits laitiers, NOS AMIS POUR LA VIE ?

Source de calcium la plus réputée, les laitages sont omniprésents dans notre alimentation. Présentés depuis des décennies comme indispensables au maintien d'une ossature saine, ils sont pourtant de plus en plus pointés du doigt, si bien que l'on ne sait plus quoi en penser. Zoom sur ces produits et leurs substituts. Par Marion Moreau

Les premières raisons de limiter, voire de supprimer les laits sont évidemment les allergies et les intolérances. Encore faut-il savoir les détecter et en identifier les causes, car ces deux problèmes sont différents.
Le lactose, sucre présent dans le lait, ne peut être digéré convenablement qu'à l'aide d'une enzyme, la lactase, qui le découpe en sucres assimilables par l'organisme. Or, si elle est présente à la naissance, la lactase se raréfie, voire disparaît chez une partie de la population au cours de l'enfance. La consommation de produits laitiers provoque alors ballonnements, flatulences et maux de ventre. L'utilisation de produits laitiers dont le lactose a été retiré peut parfois suffire à remplacer les laitages classiques.
L'allergie au lait est due, quant à elle, à une réaction du système immunitaire à la protéine de lait. Elle nécessite une éviction totale des produits laitiers, car, à la différence du lactose, la protéine ne peut être extraite.
Bien que les laitages soient riches en calcium et en vitamine D, leur consommation excessive peut entraîner une décalcification des os, pouvant notamment favoriser... l'ostéoporose ! En cause, les protéines, qui, à haute dose, acidifient l'organisme. Placez un morceau de craie dans un verre de vinaigre, il sera dissous en quelques instants. À long terme, c'est le même phénomène qui s'opère sur le squelette. C'est là que les végétaux entrent en scène : parfois plus riches en calcium que les laitages, beaucoup d'entre eux sont basiques (par opposition à acides) et permettent de neutraliser les méfaits des protéines. L'idée étant ici de varier les sources de calcium afin d'éviter un déséquilibre du pH.
De ce fait, la consommation pour un adulte, d'un ou deux produits laitiers par jour est suffisante, selon le professeur Walter Willett, responsable du département de nutrition de l'école de santé publique à Harvard. Les enfants et les adolescents, quant à eux, ont besoin d'apports plus important pour développer un squelette solide. C'est surtout à eux que s'adressent les fameux « trois produits laitiers par jours », car ils constituent des apports simples à mettre en place, mais ils peuvent eux aussi les remplacer partiellement par des substituts végétaux.

Quels substituts utiliser ?

Le lait se remplace aisément par les « laits » végétaux. Ceux à base de soja ou de riz, neutres et non sucrés, sont parfaits




ESTHER HILDEBRANDT/FOTOLIA

pour les recettes salées (quiches, cakes, flans). Pour la pâtisserie ou au petit déjeuner, le lait d'amande, au goût léger, est très agréable. Réservez les boissons végétales plus fortes (châtaigne, noisette, épeautre) aux recettes n'en nécessitant qu'une petite quantité, ou utilisant des ingrédients au goût très prononcé au risque de les dénaturer. Pour pallier ce défaut, vous pouvez mélanger plusieurs boissons pour que les saveurs s'équilibrent : châtaigne et amande, ou riz et noisette. N'oubliez pas les laits de coco qui donnent une note sucrée-salée à de nombreuses préparations. Même une pâte à crêpe peut être préparée avec moitié lait de soja, moitié lait de coco.
Pour le liant, la crème peut être remplacée aisément par les crèmes végétales. On trouve facilement en grandes surfaces celles de riz, de soja et d'amande, qui sont tout à fait satisfaisantes, et du lait de coco s'il s'agit de remplacer de la crème liquide. Le tofu soyeux donne quant à lui du moelleux aux préparations, mais il ne se trouve qu'en magasin bio.
Concernant le beurre, l'alternative la plus simple est la margarine. Choisissez-la sans huile de palme et adaptée à la cuisson. Consommez-la rapidement, car elle rancit assez vite. Si le parfum ne vous déplaît pas, vous pouvez la remplacer par de l'huile de coco, qui a la particularité de figer à température ambiante. Pour faire revenir des aliments à la poêle, utilisez de l'huile d'olive ou un mélange d'huiles riches en oméga 3 et 6.
Le fromage est sans aucun doute le seul produit laitier irremplaçable. Si des fromages végétaux existent, ils ont souvent un goût de soja très prononcé et radicalement différent d'un fromage frais à tartiner ou d'un camembert fait à cœur… Le tofu, notamment celui parfumé aux herbes, peut néanmoins se substituer à la feta, dans des salades ou dans des tartes. S'il n'en a pas la saveur, sa fraîcheur et sa texture restent très agréables.

Mes jokers (passe-partout)

ALIMENT	À LA PLACE DE QUOI ?	POUR QUELLES PRÉPARATIONS ?
Lait d'amande	Le lait	Dans les desserts et entremets
Lait de riz	Le lait	Les tartes, quiches, flans salés
Lait de coco	La crème liquide	Sauces (curry), desserts aux fruits et chocolat
Tofu soyeux	La crème fraîche	Recettes salées comme sucrées
Tofu	Le fromage	Salades composées, tartes (émietté)
Huile d'olive	Le beurre	Pour faire rissoler ou revenir viandes et légumes
Huile de tournesol	Le beurre	Pour faire sauter les crêpes, dans les cakes type gâteau au yaourt

c'est tendance

par **CAROLINE QUINART**



La science de l'assaisonnement

Shakers à salade qui permettent de mesurer avec précision les préparations et les conserver grâce au bouchon en silicone. *Kitchen Lab, à partir de 6,40 €, Pyrex.*

Accessoires culinaires malins



1. Balance de cuisine avec son bol pliable. *Superbowl, 35 €, Ambiance & Style.* **2.** Marmite de 8 l en Inox avec un couvercle équipé d'un bouton qui accueille la cuillère. *Chrono traiteur, 72 €, Beka.* **3.** Grâce à son système de lame et à son cordon, il hache légumes, herbes ou noix sans branchement électrique. *Turbine, 34,50 €, Emsa.* **4.** Tous les accessoires nécessaires pour faire pousser dans la maison herbes aromatiques et salades. *À partir de 73,35 €, Ikea.* **5.** Fabriquer des tagliatelles de légumes en un clin d'œil. *Spiralfix, 49,90 €, Gefu.* **6.** Taille-crayon pour légumes. *11,54 €, Bathroom Graffiti.* **7.** Découpe légumes en spirale électrique. *70 €, Kenwood.* **8.** Planche à découper antidérapante avec un support de couteau qui aide à tailler les légumes aussi vite que les chefs. *24,90 €, Lékué.* **9.** Blender chauffant pour faire son lait végétal maison et réaliser des soupes ou des smoothies. *Milxxer, 150 €, Riviera & Bar.* **10.** Appareil pour mettre sous vide les aliments et conserver leur fraîcheur jusqu'à cinq fois plus longtemps. *108 €, FoodSaver.*



De bons plats sans lait

Lasagnes à la courge butternut et aux noisettes

Pour 4 personnes
• Préparation 15 minutes
• Cuisson 30 minutes

- 300 g de courge butternut
- 100 g de margarine
- 4 feuilles de lasagne
- 1 l de boisson au chanvre
- 100 g de farine
- 40 g de noisettes entières
- 20 g de poudre de noisette
- Sel et poivre

Faites fondre la margarine dans une casserole. Ajoutez la farine, mélangez soigneusement et laissez cuire 1 minute à feu doux sans coloration en remuant. Tout en fouettant, versez peu à peu la boisson au chanvre bien froide et portez à ébullition jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Incorporez la poudre de noisette, salez, poivrez et réservez.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez la butternut et détaillez la chair en cubes de 10 mm de côté. Cuisez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, torréfiez les noisettes entières dans une casserole jusqu'à ce qu'elles soient joliment colorées. Laissez-les refroidir puis hachez-les grossièrement.
Graissez un petit plat à gratin, déposez-y 2 feuilles de lasagne puis répartissez dessus la butternut égouttée et la moitié de la béchamel. Recouvrez des feuilles restantes, nappez du reste de sauce et parsemez de noisettes hachées. Enfournez pour 20 minutes.

Le petit plus
Pour la béchamel, utilisez la boisson Délice de chanvre de chez Sojade, bien pourvue en acides gras insaturés oméga 3 et 6.



Fromage végétal aux noix

Pour 1 petit fromage
• Préparation 10 minutes • Repos 30 minutes • Réfrigération 2 heures

• 250 g de tofu • 100 g de cerneaux de noix • 3 c. à soupe de jus de citron
• 1,5 c. à café de miso • 6 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de sel

Mixez ensemble au robot le tofu, l'huile, le jus de citron, le miso et le sel. Pressez entre vos mains la pâte obtenue puis laissez-la égoutter 30 minutes dans une passoire fine. Concassez les noix.
Façonnez la pâte en un palet. Roulez-le dans les noix concassées. Réservez au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

Le petit plus Préférez du tofu nature de la marque Soy dont la texture souple permettra d'obtenir une pâte bien fine. Corsez le goût en roulant le palet préalablement dans 2 cuillerées à soupe d'herbes de Provence.

Recettes *sans lactose*





Verrine de mogettes, tartare de thon et tomate

Pour 6 personnes • Préparation 15 minutes

- 350 g de mogettes cuites • 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre • 1 c. à café de moutarde
- Sel et poivre du moulin

Pour le tartare :

- 50 g de thon en boîte • 2 tomates bien mûres • 1 citron
- 10 olives noires dénoyautées • 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de pesto au basilic • Sel et poivre du moulin

Préparez le tartare : pelez puis épépinez les tomates et coupez-les en morceaux. Extrayez le jus du citron. Émiettez le thon. Versez le tout dans le bol d'un robot avec l'huile, les olives et le pesto. Mixez grossièrement pour garder quelques morceaux. Salez et poivrez à votre goût.
Assaisonnez les mogettes dans un saladier avec l'huile, le vinaigre, la moutarde, du sel et du poivre, puis mélangez.
Répartissez dans 6 verrines. Recouvrez du tartare.

Le petit plus Plusieurs variantes sont possibles : créez votre recette en remplaçant les mogettes par des haricots rouges ou des pois chiches, le thon par des sardines ou du hareng fumé. Si vous cuisez vous-même les mogettes, laissez-les mijoter 20 minutes dans une eau non salée.

Galettes de fèves et aubergine confite

Pour 6 personnes
• Préparation 20 minutes • Cuisson 45 minutes

- 2 aubergines moyennes • 1 petite tomate bien mûre
- 100 g de fèves écossées • 100 g d'oignons
- 2 gousses d'ail • 2 œufs • 4 c. à soupe de chapelure (ou 4 biscottes écrasées) • 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Pelez et émincez les oignons. Rincez et séchez les aubergines, puis détaillez-les en bâtonnets moyens. Faites-les suer quelques minutes dans une sauteuse avec la moitié de l'huile.
Épluchez la tomate et coupez-la en dés. Pelez et écrasez l'ail. Ajoutez le tout dans la sauteuse et laissez mijoter à couvert pour que les aubergines confisent. Salez et poivrez.
Ébouillantez les fèves 10 minutes environ dans une casserole d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Rafraîchissez-les, égouttez-les et décortiquez-les.
Écrasez grossièrement les fèves, puis incorporez-y les œufs, la chapelure et le contenu de la sauteuse afin d'obtenir une pâte assez épaisse et grumeleuse. Dans une poêle huilée, cuisez-la par petites louches en laissant dorer sur les 2 faces.

Le petit plus
Pour des galettes très dorées, ajoutez 1 cuillerée à soupe de curcuma dans la préparation. Afin d'obtenir une forme bien régulière, cuisez la pâte en la versant dans un cercle à pâtisserie posé dans la poêle.



Cabillaud au lait de coco et graines de moutarde

Pour 4 personnes
- **Préparation 10 minutes**
- **Cuisson 30 minutes**

- 4 filets de cabillaud
- 1 citron non traité
- 2 échalotes
- 2 brins de persil
- 20 g de margarine
- 30 cl de lait de coco
- 20 g de graines de sésame
- 2 c. à café de graines de moutarde

Pelez et émincez les échalotes. Faites-les revenir quelques minutes à la poêle avec la margarine. Ajoutez les filets de cabillaud et cuisez-les 5 minutes sur chaque face.

Versez alors le lait de coco et les graines de moutarde. Remuez délicatement et poursuivez la cuisson à feu doux 15 minutes. Pendant ce temps, lavez puis séchez le citron et le persil. Détaillez 4 tranches dans l'agrume.

Répartissez le poisson dans les assiettes et nappez-le de sauce. Parsemez des graines de sésame puis décorez d'une tranche de citron coupée en deux et de feuilles de persil.

Le petit plus

Pour une version plus classique, arrosez le poisson de crème d'avoine ou de soja, qui donnera plus d'onctuosité que le lait de coco. Donnez une touche de piquant avec 1 pincée de piment d'Espelette.

Tartine de pain perdu à la bresaola, roquette et crème de cajou

Pour 4 personnes
- **Préparation 10 minutes**
- **Cuisson 10 minutes**
- **Trempage 1 heure 30**

- 16 tranches de bresaola
- 50 g de roquette • 4 tomates confites

Pour la crème :
- 1 petit bouquet de basilic
- 50 cl de lait sans lactose
- 80 g de noix de cajou crues • Sel

Pour le pain :
- 2 brins de thym • 15 cl de lait sans lactose
- 2 œufs • 15 g de margarine végétale
- 2 grandes tranches de pain de mie
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 pincée de piment de Cayenne

Préparez la crème : versez les noix de cajou dans un bol et recouvrez-les d'eau bouillante. Couvrez et laissez tremper au moins 1 h 30.
Égouttez les noix de cajou. Lavez, séchez puis effeuillez le basilic. Mixez le tout avec le lait et un peu de sel pour obtenir une crème. Ajoutez si besoin un peu de lait. Réservez.
Préparez le pain : rincez puis effeuillez le thym. Versez-le dans un plat creux, ajoutez les œufs, le lait et le piment puis fouettez l'ensemble. Trempez les tartines dans ce mélange pour les en imbiber. Faites-les dorer sur les 2 faces dans une poêle avec la margarine et l'huile.
Coupez les tranches en deux et tartinez-les de crème. Rincez puis essorez la roquette, partagez en deux les tomates, puis répartissez-les avec la bresaola sur le pain.

Le petit plus
Pour que la crème et le pain conservent le goût du lait classique, utilisez GrandLait léger & digeste de la marque Candia, un lait de vache sans lactose.

Lasagnes de la mer

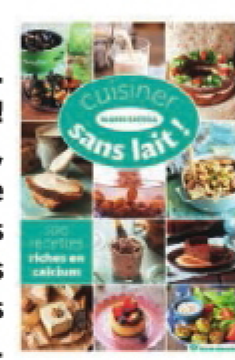
Pour 4 personnes • Préparation 25 minutes • Cuisson 50 minutes

- 300 g de moules entières ou 150 g décoquillées
- 150 g de pavé de saumon, sans peau et sans arêtes
- 150 g de cabillaud, sans peau et sans arêtes • 150 g de crevettes
- 3 échalotes • ½ bouquet de persil • ½ bouquet de ciboulette
- 3 feuilles de laurier • 10 cl de crème au soja lactofermenté
- 400 g de sauce tomate cuisinée • 350 g de feuilles de lasagne
- 15 cl de vin blanc sec • 10 g d'arrow-root
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de miso blanc
- 1 c. à soupe de levure de bière maltée • Sel et poivre du moulin

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Dans une grande sauteuse, disposez les poissons, les moules et les crevettes. Ajoutez le laurier, arrosez du vin et de 15 cl d'eau, salez et poivrez généreusement. **Cuisez** à couvert 10 minutes environ, juste le temps que les poissons soient cuits et les moules bien ouvertes. Pendant ce temps, équeutez le persil, puis lavez et séchez les feuilles avec la ciboulette. Réservez. **Égouttez** le contenu de la sauteuse en conservant le jus de cuisson. Décoquillez les moules, décortiquez les crevettes puis effeuillez le poisson. Mélangez et réservez. Filtrez le jus de cuisson et conservez-en 30 cl. Ajoutez de l'eau au besoin. **Pelez** les échalotes puis détaillez-les en brunoise. Cuisez-les dans la sauteuse avec l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et légèrement dorées. Hors du feu, ajoutez alors le jus filtré, l'arrow-root, le miso, la levure et la crème au soja. Mixez le tout de façon à obtenir une sauce bien lisse. Réchauffez quelques instants en fouettant bien, le temps que l'arrow-root fasse épaissir la sauce. **Tapissez** un plat à four de feuilles de lasagne avec 200 g de sauce tomate. Répartissez dessus la moitié du mélange au poisson puis des herbes. Déposez un tiers de la préparation aux échalotes. Étalez dessus le reste du poisson et des herbes entre 2 couches de feuilles de lasagne. Recouvrez du reste de sauce tomate et de préparation aux échalotes. Enfournez pour 35 minutes.

Le petit plus Grâce à l'arrow-root pour la consistance et au miso pour le goût, la sauce onctueuse à l'échalote qui nappe ces lasagnes développe une saveur de crème et de fromage qui bluffera les papilles de vos convives. Un plat de fête idéal pour recevoir sans lait… et sans que personne ne s'en aperçoive.

Pour aller plus loin…
Recette et photo extraite du livre « Cuisiner sans lait ! 100 recettes riches en calcium », de Marie Chioca, éd. Terre Vivante, 22 €. Une introduction de Brigitte Mercier-Fichaux, diététicienne, présente les bienfaits de ce régime alimentaire et les apports en calcium des principaux aliments. L'auteure propose 100 recettes salées et sucrées, du petit déjeuner au dîner.



L'ultime fondant au chocolat

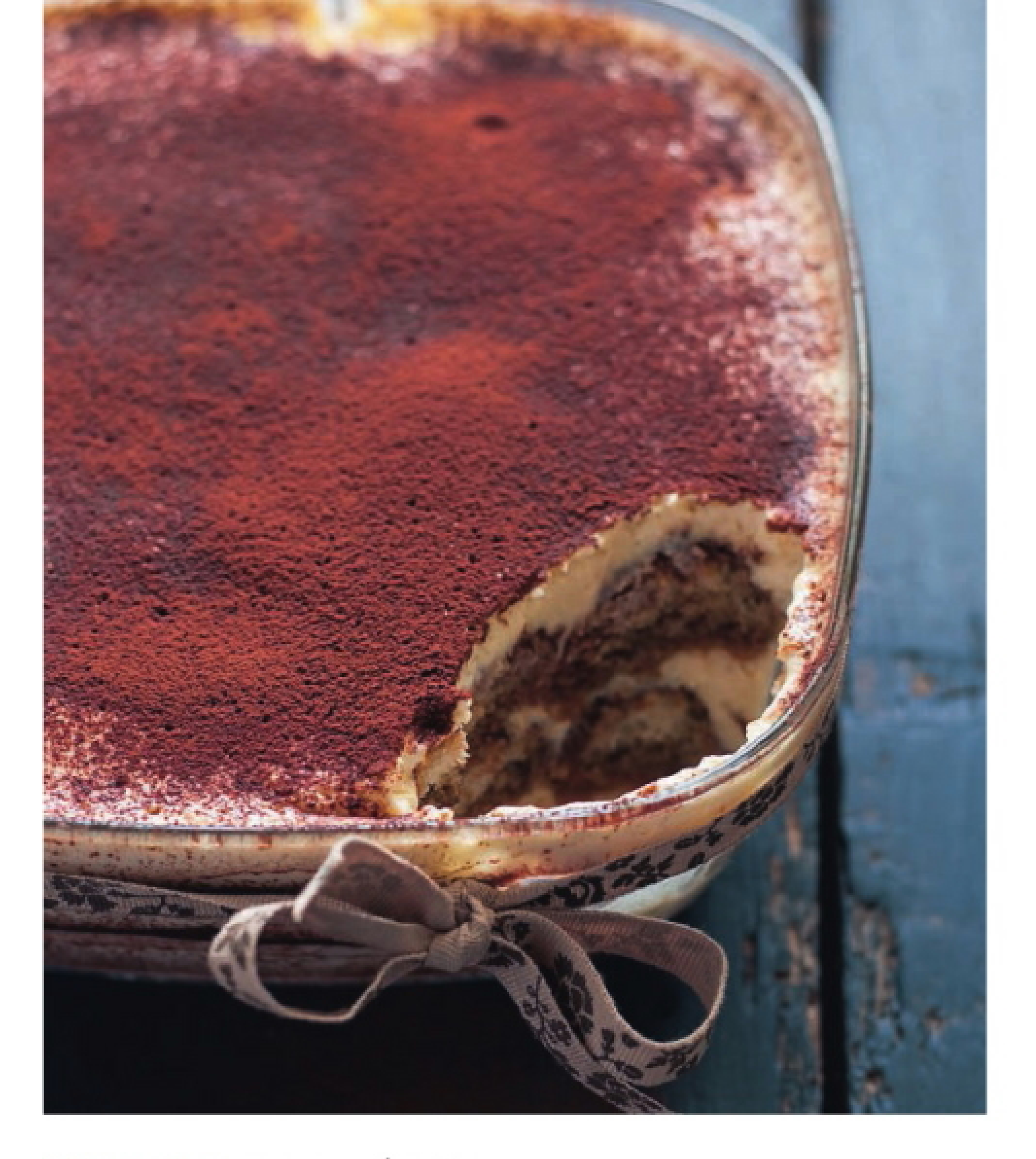
Pour 6 personnes
- **Préparation 10 minutes**
- **Cuisson 15 minutes**
- **Réfrigération 6 heures**

- 3 œufs
- 150 g de chocolat noir pâtissier à 70 %
- 35 g de farine complète de blé ou de grand épeautre
- 5,5 cl d'huile de coco
- 5 cl de lait de soja à la vanille
- 5 cl de sirop d'agave
- 3 cl d'expresso serré
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide
- ½ sachet de levure chimique
- Cacao en poudre
- 1 pincée de fleur de sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez le chocolat en morceaux et versez-les dans une casserole avec le lait, le sirop, le café, l'huile et la vanille. Faites fondre à feu très doux.
Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Hors du feu, incorporez les jaunes au chocolat fondu. Fouettez les blancs en neige souple dans un saladier. Mélangez soigneusement la farine, la levure et le sel dans une terrine. **Versez** d'un coup le contenu de la casserole et celui de la terrine sur les blancs en neige. Travaillez à la spatule souple pour mélanger sans trop faire retomber la préparation. Versez dans un moule à manqué ou un cercle à pâtisserie de 16 cm de diamètre.
Enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir puis placez 6 heures au réfrigérateur. Saupoudrez de cacao avant de servir.

Le petit plus Ce gâteau sera encore meilleur si vous avez l'héroïsme d'attendre au moins une nuit avant de le déguster. Si vous aimez, agrémentez le dessus d'un peu de cannelle ou de 4 épices en poudre.







Tiramisu sans lait

Pour 8 personnes • Préparation 15 minutes
• Cuisson 5 minutes • Réfrigération 12 heures

• 20 biscuits à la cuillère • 15 cl de bon café fort • 2 c. à soupe de sirop d'agave
• 1 c. à soupe de rhum ou de marsala (facultatif) • Cacao en poudre
Pour la crème : • 3 œufs • 400 g de tofu soyeux • 15 cl d'huile de coco vierge
• 15 cl de sirop d'agave • 1 c. à soupe d'extrait de vanille liquide

Préparez la crème : mettez le tofu à égoutter le plus complètement possible dans une passoire fine. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. **Mélangez** le café, le sirop d'agave et éventuellement l'alcool dans une assiette creuse. **Faites** fondre à feu doux l'huile de coco, la vanille et le sirop dans une casserole. Ajoutez le tofu pour le réchauffer un peu. Versez le tout avec les jaunes dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse et légèrement mousseuse.
Montez les blancs en neige souple et incorporez-les délicatement à la préparation.
Trempez les biscuits au fur et à mesure dans le mélange au café et tapissez-en le fond d'un moule carré ou rectangulaire. En vous servant d'une passoire à thé, saupoudrez-les de cacao. **Recouvrez-les** d'un tiers de la crème. Répétez 2 fois cette série d'opérations. Placez au moins 12 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrez à nouveau de cacao.

Le petit plus Variez les plaisirs en imbibant les biscuits de thé très parfumé au jasmin ou à la vanille, puis incorporez au moment du montage 125 g de framboises fraîches ou de petites fraises bien mûres.
Ces deux recettes au chocolat et photos sont extraites du livre « Cuisiner sans lait ! 100 recettes riches en calcium », de Marie Chioca, éd. Terre Vivante, 22 €.

Petit pot acidulé fraise menthe

Pour 4 personnes
• Préparation 10 minutes • Réfrigération 1 heure

• 50 g de fraises • 8 feuilles de menthe
• 120 g de yaourt au chanvre nature
• 2 c. à soupe de boisson au chanvre • 20 g de sucre

Mélangez la boisson et le yaourt au chanvre dans une casserole. Chauffez à feu moyen et ôtez du feu au premier bouillon. Rincez rapidement les fraises puis équeutez-les. Réservez-en quatre et coupez le reste en morceaux. Lavez, séchez puis effeuillez la menthe. **Versez** la préparation chaude dans le bol d'un robot, ajoutez les morceaux de fraise, 4 feuilles de menthe et le sucre. Mixez finement. Répartissez dans 4 verres à bodega ou des verrines. Placez au moins 1 heure au réfrigérateur.
Décorez des fraises coupées en quatre et des feuilles de menthe avant de servir.

Le petit plus Employez la boisson Délice de chanvre de chez Sojade, produit en France… une façon toute locale d'éviter le lactose et de s'alimenter en oméga 3.

Le sucre ? MÊME PAS PEUR !

L'excès de sucre dans notre alimentation est un vrai fléau. Le remplacer par des édulcorants de synthèse n'est pourtant pas la solution. Alors la clé pour décomplexer ? Réduire les quantités, varier les plaisirs et utiliser des produits peu transformés pour faire le plein de saveurs et de nutriments. Par Marion Moreau



Du sucre, oui, mais pas n'importe lequel

Lorsqu'on pense sucre, c'est le sucre blanc, de canne ou de betterave qui vient à l'esprit. Pourtant, il existe toute une panoplie de produits sucrants ou de petits trucs permettant de réduire la facture en calories. Un autre aspect à prendre en compte est l'indice glycémique (IG) des sucres et aliments sucrés. Plus l'IG d'un aliment est élevé, plus il provoque un pic de glycémie, responsable des coups de pompe et des fringales et, à terme, de pathologies comme le diabète. Privilégiez donc les aliments à IG bas, plus doux pour le métabolisme.

Avant de remplacer, réduisez les quantités

La plupart des recettes de pâtisserie utilisent beaucoup plus de sucre que nécessaire. Divisez systématiquement la quantité de sucre par deux dans les pâtes à gâteaux. Le résultat sera le même et vous apprécierez d'autant mieux les autres saveurs. Évitez aussi les glaçages, pâtes à sucre et pâtes d'amande, qui, bien que décoratifs, alourdissent considérablement la facture.

Le fructose, un faux ami ?

Le fructose, sucre naturellement présent dans les fruits, mais également dans le miel et le sirop d'agave, possède un indice glycémique faible. Il ne faut cependant pas en abuser car, au-delà de 40 g par jour, il devient nocif. La règle d'or de la nutrition s'applique donc une fois de plus : mangez de tout, mais en quantité raisonnable !

LIBRAKV/ISTOCKPHOTO



Le raffinement, c'est très surfait !

Les alternatives les plus proches au sucre raffiné sont le rapadura et le muscovado. Derrière ces appellations exotiques se cache le jus de la canne à sucre séché (respectivement à l'air libre et par chauffage). Non raffinés, ils sont riches en vitamines et minéraux, possèdent un pouvoir sucrant supérieur à celui d'un sucre blanc et confèrent un léger goût de réglisse aux préparations.

Du sucre en bouteille

Issu d'une plante grasse, le sirop d'agave a envahi les cuisines ces dernières années. Facile à diluer, il s'utilise aussi bien cru que dans des préparations au four. Il devient cependant amer pendant les longues cuissons, aussi évitez de l'utiliser pour les confitures. Il supporte en revanche très bien le froid, ce qui en fait l'allié idéal des glaces et sorbets. Pour les recettes ne nécessitant pas de cuisson, pensez aussi au miel d'acacia, au goût discret et à l'IG bas. Son pouvoir sucrant étant plus élevé que celui du sucre blanc, réduisez la quantité d'un tiers dans vos préparations. Attention aux autres miels, dont l'IG peut être très élevé et dont le goût, parfois prononcé, se marie assez mal avec les saveurs subtiles.

Attention aux idées reçues sur les sucres lents !

Marie Chioca, auteure du livre « Gâteaux et douceurs à IG bas », rappelle que les pâtes, le riz, la farine de blé et les pommes de terre, souvent classés à tort dans la catégorie des sucres lents, sont en vérité des sucres rapides, à IG élevé. A contrario, le chocolat (à 70 % de cacao ou plus) et les amandes affichent un IG beaucoup plus bas.



Du sucre, oui, mais du bon !

Cheesecake zébré aux chocolats noir et blanc

Pour 6 personnes
• Préparation 20 minutes
• Cuisson 1 heure
• Réfrigération 2 heures

Pour le biscuit :
• 80 g de beurre • 160 g de petits-beurre
• 50 g de spéculoos
Pour le cheesecake :
• 700 g de fromage blanc • 5 œufs
• 30 cl de crème • 125 g de sucre
• 120 g de chocolat noir
• 120 g de chocolat blanc

Préparez le biscuit : préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6). Faites fondre le beurre. Réduisez en poudre les biscuits et les spéculoos. Ajoutez le beurre fondu et malaxez bien. Tapissez-en le fond d'un moule à charnière d'environ 20 cm de diamètre tapissé de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 minutes. Laissez refroidir.
Préparez le cheesecake : Réglez la température du four à 180 °C (th. 6). Concassez séparément dans 2 saladiers le chocolat noir et le blanc. Dans une terrine, mélangez le fromage blanc, les œufs et le sucre. Portez la crème à frémissement dans une casserole.
Répartissez à parts égales la crème chaude dans les 2 chocolats puis mélangez. Incorporez dans chaque saladier la moitié de l'appareil aux œufs. Au centre du biscuit, déposez une petite louche de préparation au chocolat blanc et laissez-la s'étaler en cercle. En son milieu, versez la même quantité de mélange noir, qui va repousser le précédent, en veillant à conserver une forme ronde. Continuez ainsi en alternant jusqu'à épuisement des appareils au chocolat.
Enfournez pour 40 minutes. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir.

Le petit plus
Pour élaborer le biscuit, employez des Grand petit-beurre Bonneterre, et pour le mélange de couverture, utilisez du chocolat Dégustation noir citron vert Bonneterre.



Muffins au café

Pour 8 petits muffins • Préparation 10 minutes • Cuisson 20 minutes

• 2 petits œufs • 40 g de beurre • 10 cl de lait • 120 g de farine
• 80 g de sucre • 1 c. à soupe bombée de café soluble pur arabica
• ½ sachet de levure chimique • 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Mettez le beurre à fondre dans une petite casserole. Pendant ce temps, dans une autre, portez le lait à frémissement puis, hors du feu, délayez-y le café et laissez refroidir. Mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel dans un saladier. **Fouettez** les œufs dans un cul-de-poule, puis ajoutez, en tournant, le lait au café et le beurre fondu. Incorporez le tout à la farine en remuant continuellement jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
Répartissez la pâte dans 8 moules ou empreintes à muffin préalablement beurrés sans dépasser les trois quarts de leur hauteur. Enfournez pour 15 minutes. Couvrez les gâteaux en fin de cuisson s'ils dorent trop.

Le petit plus Pour une version encore plus gourmande, vous pouvez glisser un carré de chocolat au cœur des gâteaux avant la cuisson. Les amateurs de café pourront réduire la quantité de sucre de 30 g.



Bavarois au kiwi

Pour 4 personnes
- **Préparation 15 minutes**
- **Cuisson 20 minutes**
- **Réfrigération 2 h 30**

- 650 g de kiwis
- 40 cl de crème fleurette
- 2 blancs d'œufs
- 100 g de poudre d'amande
- 40 g de son d'avoine
- 40 g de stévia en poudre
- 3 g d'agar-agar

Préparez le bavarois : montez les blancs en neige puis mélangez avec 10 g de stévia, les amandes et le son d'avoine. Remplissez des fonds d'emporte-pièce ronds et enfournez pour 20 minutes. Après cuisson, détachez-les du bord à l'aide d'un couteau mais sans ôter les emporte-pièces.
Épluchez et coupez 300 g de kiwis en morceaux. Faites-les confire dans une casserole avec la stévia restante et 5 cl d'eau. Les kiwis doivent fondre. Ajoutez l'agar-agar. Laissez mijoter 1 minute. Ajoutez la crème et mixez. Versez sur les bavarois et réservez 2 heures au réfrigérateur.
Épluchez le reste des kiwis et taillez-les en tranches fines. Ôtez les emporte-pièces et couvrez les bavarois de tranches de fruit. Réservez au frais avant de servir.

Le petit plus

N'employez pas des kiwis trop mûrs qui seraient difficiles à répartir sur les bavarois. Attendez que les biscuits aient un peu refroidi avant de les décoller.





Sorbet fraise à la stévia

Pour 2 personnes
• Préparation 10 minutes
• Congélation 2 heures

- 250 g de fraises
- 5 cl de jus de pomme
- 5 gouttes d'extrait de stévia liquide

Rincez délicatement les fraises, épongez-les puis équeutez-les. Placez-les dans un sachet de congélation. Réservez au moins 2 heures au congélateur.
Déposez les fraises dans le bol d'un robot. Mélangez la stévia et le jus de pomme puis versez sur les fruits. Mixez à pleine puissance afin d'obtenir un mélange homogène. Servez et dégustez aussitôt.

Le petit plus
Si vous ne trouvez pas de stévia, remplacez-la par 5 cl de sirop d'agave et n'utilisez pas le jus de pomme. Pour un sorbet plus ferme, placez le bol du robot au congélateur en même temps que les fraises.

Gelée de myrtille sans sucre ajouté

Pour 1 bocal de 50 cl • Préparation 5 minutes
• Cuisson 5 minutes • Repos 3 heures

• ½ citron (jus) • 50 cl de jus de myrtille
• 30 g de stévia • 4 g d'agar-agar

Portez à ébullition le jus de myrtille dans une casserole ou une bassine en cuivre. Pressez le citron puis versez le jus avec la stévia et l'agar-agar dans le récipient. Laissez frémir 1 à 2 minutes.
Versez aussitôt dans un bocal stérilisé et hermétique, bouchez-le et laissez refroidir 3 heures. Dégustez sur des tartines, des crêpes ou dans un gâteau.

Le petit plus À défaut de sucre, c'est l'agar-agar qui permet à cette gelée de prendre. Remuez soigneusement pendant sa cuisson pour bien l'incorporer. Il figera en dessous de 25 °C.



Crème douce de pruneau d'Agen aux écorces d'orange

Pour 4 personnes
- **Préparation 20 minutes**
- **Cuisson 10 minutes**
- **Trempage 15 minutes**

- 12 pruneaux d'Agen
- 5 grosses pommes
- 2 belles oranges bio
- ½ citron (jus)
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 gousse de vanille

Trempez les pruneaux 15 minutes dans un saladier d'eau ou de thé tiède pour les réhydrater.
Pelez et épépinez les pommes et coupez-les en dés dans une casserole. Ajoutez la gousse de vanille fendue en deux et le jus du demi-citron puis cuisez le tout 10 minutes environ pour que les fruits deviennent fondants.
Égouttez les pruneaux puis coupez-les en petits dés. Réservez-en un peu pour la décoration puis ajoutez le reste aux pommes et mixez jusqu'à onctuosité.
Lavez et séchez les oranges, râpez-en les zestes et prélevez-en les suprêmes au-dessus d'une assiette pour récupérer le jus.
Mélangez délicatement la préparation aux pommes, la crème fraîche et le jus d'orange recueilli. Versez la moitié au fond de 4 verrines. Répartissez dessus les zestes et recouvrez du reste de mélange. Décorez des pruneaux réservés et des quartiers d'orange coupés en deux.

Le petit plus
Corsez la crème en y ajoutant 1 cuillerée à café de gingembre en poudre. Vous pouvez préparer les crèmes la veille et les conserver au frais pour les servir le lendemain, agrémentées, pour les gourmands, d'un peu de chocolat noir en copeaux.



Moelleux au chocolat… cuit à la casserole

Pour 8 personnes
• Préparation 10 minutes • Cuisson 35 minutes

• 180 g de tofu soyeux • 110 g de farine d'orge mondé
• 100 g de chocolat noir à 85 % • 75 g de purée de noisette
• 10 cl de sirop d'agave • 5 cl de lait de soja vanillé
• 1 c. à soupe d'extrait de vanille • ½ sachet de poudre à lever
• 1 pincée de fleur de sel

Posez 1 moule en couronne assez haut dans le fond d'un faitout. Autour, versez de l'eau jusqu'à moitié de sa hauteur. Ôtez le moule et portez à ébullition. Égouttez le tofu dans une passoire munie d'une étamine.
Portez le lait à ébullition dans une casserole avec le sirop et l'extrait de vanille. Concassez le chocolat puis ajoutez-le et laissez sur le feu en mélangeant jusqu'à ce qu'il fonde. Transférez dans le bol d'un robot avec le tofu égoutté et la purée de noisette. Mixez soigneusement. Dans un bol, mélangez la farine, la poudre à lever et le sel, puis incorporez-les en tournant à nouveau, par brèves impulsions, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Huilez le moule, versez-y la pâte puis égalisez. Déposez dans l'eau bouillante du faitout et couvrez. Laissez cuire 30 minutes environ, puis piquez le gâteau pour vérifier sa cuisson : il est normal que la pointe ne ressorte pas très nette (la texture étant bien humide), mais il ne faut pas non plus qu'il y adhère de la pâte encore crue. Laissez refroidir avant de démouler.

Le petit plus Si le gâteau n'est pas assez cuit, laissez cuire si besoin encore 5 ou 10 minutes : aucun risque en effet que ce soit trop cuit avec ce mode de cuisson.



Mousse légère à la fraise, miel et faisselle de brebis

Pour 4 personnes • Préparation 10 minutes
• Cuisson 5 minutes • Réfrigération 4 heures

• 250 g de fraises • 100 g de faisselle de brebis
• 2 blancs d'œufs extra-frais • 4 c. à soupe de miel d'acacia
• 1 c. à café d'extrait de vanille liquide (facultatif)
• 1 c. à moka rase de poudre d'agar-agar (1 g)

Renversez la faisselle de brebis dans un tamis et laissez égoutter. Lavez puis équeutez les fraises et coupez-les en quatre. Versez-les dans une petite casserole, saupoudrez-les de l'agar-agar puis ajoutez le miel et, si vous aimez, l'extrait de vanille. Mélangez et cuisez 4 à 5 minutes à feu doux en veillant à ce que le jus sirupeux n'attache pas à la casserole.
Mixez la faisselle égouttée avec les fraises très chaudes, jusqu'à l'obtention d'une crème rose, lisse et onctueuse. Montez en neige les blancs puis incorporez-les dans la préparation encore tiède. Répartissez dans des petites coupes individuelles et placez au moins 4 heures au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Le petit plus Pour que votre mousse soit bien rose, choisissez des fraises d'un rouge assez foncé, bien mûres et plutôt de petite taille. Si vous utilisez une variété plus pâle (ou de grosse taille) la mousse sera très bonne, mais sa couleur moins séduisante…



Pour aller plus loin…
Marie Chioca présente en détail les ingrédients phares de la pâtisserie à indice glycémique bas pour préparer des desserts sains et se faire plaisir. Recettes et photos extraites du livre « Gâteaux et douceurs à IG bas », coll. « Facile et bio », éd. Terre vivante, 12 €.



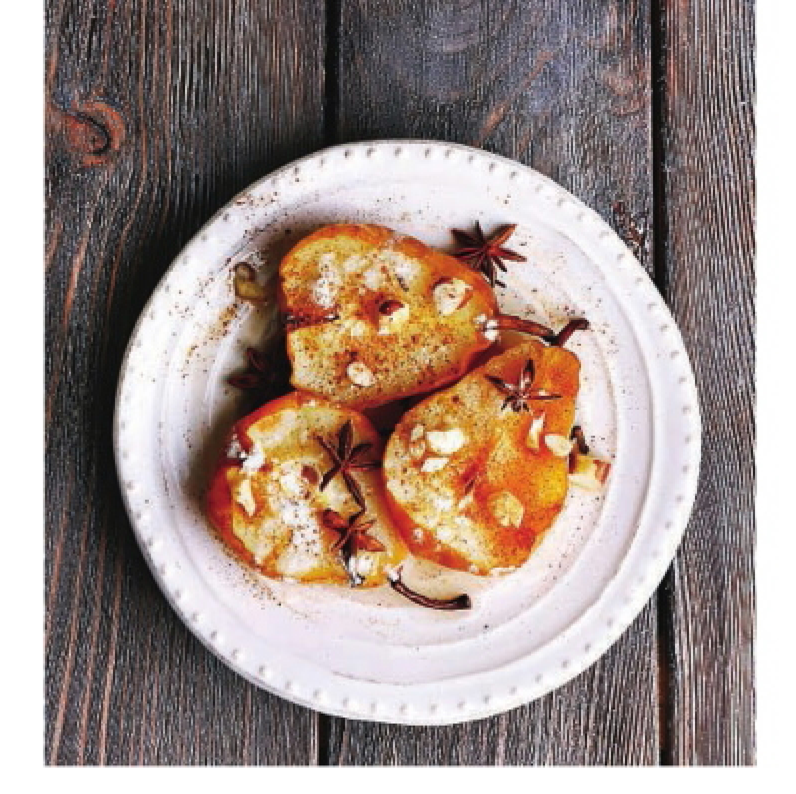
Cheesecake au chocolat et sirop d'érable

Pour 8 personnes
• Préparation 10 minutes
• Cuisson 1 heure 05

- 3 œufs
- 300 g de mascarpone
- 200 g de fromage blanc
- 200 g de chocolat à 70 %
- 150 g de poudre de noisette
- 60 g de sirop d'érable
- 2 g d'agar-agar

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Dans un bol, cassez le chocolat en morceaux, puis faites-le fondre au bain-marie. Incorporez-y le fromage blanc.
Fouettez ensemble, dans le bol du robot, les œufs, le sirop et la poudre de noisette. Versez dedans le chocolat encore tiède et le mascarpone, puis battez jusqu'à obtenir une consistance compacte. Incorporez l'agar-agar pour qu'une fois refroidi le cheesecake se tienne.
Versez dans un moule à cake. Enfournez pour 50 minutes à 1 heure jusqu'à ce que le dessus soit craquant. Laissez refroidir avant de démouler.

Le petit plus
Pour une saveur plus prononcée, utilisez, à la place de la poudre, des noisettes concassées, torréfiez-les puis réduisez-les en poudre.



Poire rôtie aux épices

Pour 4 personnes
• Préparation 15 minutes • Cuisson 30 minutes

- 4 poires • 1 citron (jus) • 1 gousse de vanille
- 30 g de beurre • 50 g de pistaches nature
- 50 g de pignons de pin • 50 g de noisettes
- 4 cl de jus de poire • 3 clous de girofle
- 1 c. à café de poudre de noix de coco
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de 4 épices • Étoiles de badiane

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez puis épluchez les poires en conservant la queue. Coupez-les en deux en laissant la tige sur une des moitiés. Ne les épépinez pas. Citronnez-les avec 1 demi-citron afin d'éviter l'oxydation.
Dans une sauteuse allant au four, chauffez à feu moyen le jus de poire additionné de la vanille fendue en deux, du beurre, des clous de girofle, de la cannelle et des 4 épices jusqu'à obtenir une coloration blonde.
Déposez-y les poires et arrosez avec le jus du demi-citron restant. Faites-les dorer quelques minutes de chaque côté. Couvrez et enfournez pour 10 à 15 minutes selon la taille des fruits. Arrosez-les de sirop pendant la cuisson.
Hors du four, ajoutez les pignons, les pistaches et les noisettes. Remuez pour bien enrober. Laissez cuire sur la flamme encore 5 minutes. Déposez les poires dans un plat. Versez le sirop dans le creux des fruits. Saupoudrez de noix de coco et parsemez d'étoiles de badiane. Servez tiède.

Le petit plus
Pour que les poires tiennent bien à la cuisson, choisissez une variété telle que la comice ou la passe-crassane. Régalez-vous avec une présentation luxueuse en parsemant les fruits d'une petite pincée de safran en filaments quelques minutes avant de servir.



Milk-shake à la banane

Pour 4 personnes • Préparation 5 minutes • Congélation 2 heures

- 4 bananes • 75 cl de lait • 3 gouttes d'extrait de vanille

Épluchez les bananes et coupez-les en tronçons. Placez-les 2 heures au congélateur.
Dans le bol d'un blender, réunissez les bananes glacées, le lait et l'extrait de vanille. Mixez jusqu'à ce que la texture soit homogène et que le lait mousse, augmentant le volume de la préparation. Répartissez dans 4 verres.

Le petit plus
Prévoyez de grands verres pour servir. Pour une touche de croquant, parsemez d'amandes effilées torréfiées et, si vous aimez piquant, mixez avec les bananes un peu de gingembre frais en lamelles.





Pannacotta de fromage frais à l'anis vert, pêche et coulis de framboise

Pour 4 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 5 minutes • Réfrigération 12 heures

Pour la pannacotta : • 150 g de fromage frais • 30 cl de crème liquide • 45 g de sucre • 2 feuilles de gélatine • 1 c. à café de graines d'anis vert
Pour le coulis : • 150 g de framboises • 15 g de sucre
Pour le décor : • 1 pêche blanche ou jaune • Feuilles de verveine fraîches

Préparez la pannacotta : faites tremper la gélatine dans un peu d'eau froide. Dans une casserole, portez à frémissement la crème et le sucre. Écrasez ou mixez l'anis.
Essorez la gélatine puis, hors du feu, incorporez-la à la crème chaude. Ajoutez le fromage et l'anis. À l'aide d'un mixeur plongeant, travaillez pour rendre l'appareil très lisse. Répartissez dans 4 verrines et placez 2 heures au réfrigérateur.
Préparez le coulis : rincez les framboises. Versez-les dans le bol du blender avec le sucre et 1 cuillerée à soupe d'eau. Mixez puis passez au chinois étamine. Versez sur les crèmes et préparez le décor : pelez la pêche, ouvrez-la dans la hauteur pour la dénoyauter, puis taillez la chair en 12 quartiers. Répartissez-les sur l'ensemble et décorez de quelques feuilles de verveine.

Le petit plus
Pour son onctuosité, choisissez le fromage frais St Môret pour l'élaboration de la crème. Agrémentez le dessus d'un filet de sirop de verveine. Pour un effet surprenant, décorez de feuilles de basilic pourpres.

Mousse au citron déclinée façon gratiné

Pour 8 personnes • Préparation 15 minutes • Cuisson 10 minutes • Congélation 12 heures

- 10 blancs d'œufs (300 g) • 50 cl de lait
- 100 g de sucre
- 80 g de poudre à crème pâtissière
- 20 cl de Pulco citron • 6 feuilles de gélatine
- 4 c. à café de cassonade
- Coulis de fruits rouges

La veille, mettez la gélatine à tremper dans une assiette d'eau froide. Versez le lait dans une casserole, délayez la poudre à crème et le sucre. Chauffez sur feu doux en remuant constamment jusqu'à épaississement comme pour une crème pâtissière. Incorporez le Pulco citron et mélangez à nouveau sur la flamme.
Essorez la gélatine entre vos mains, ajoutez-la dans la crème et remuez pour la faire fondre. Montez les blancs d'œufs en neige. Incorporez-les délicatement à l'ensemble. Répartissez dans 8 ramequins préalablement beurrés. Placez 12 heures au congélateur.
Le jour même, démoulez les gâteaux. Répartissez la cassonade sur le dessus. Faites caraméliser au chalumeau ou 1 minute sous le gril du four. Servez arrosé de coulis.

Le petit plus
Si vous préférez une version plus légère de cette recette conçue par Philippe Rousseau de l'Athéna et Jean-Pierre Vigard du Centre pour l'Atelier des chefs du festival Nourrir sa santé de Brides-les-Bains, remplacez le sucre par 25 g d'édulcorant.



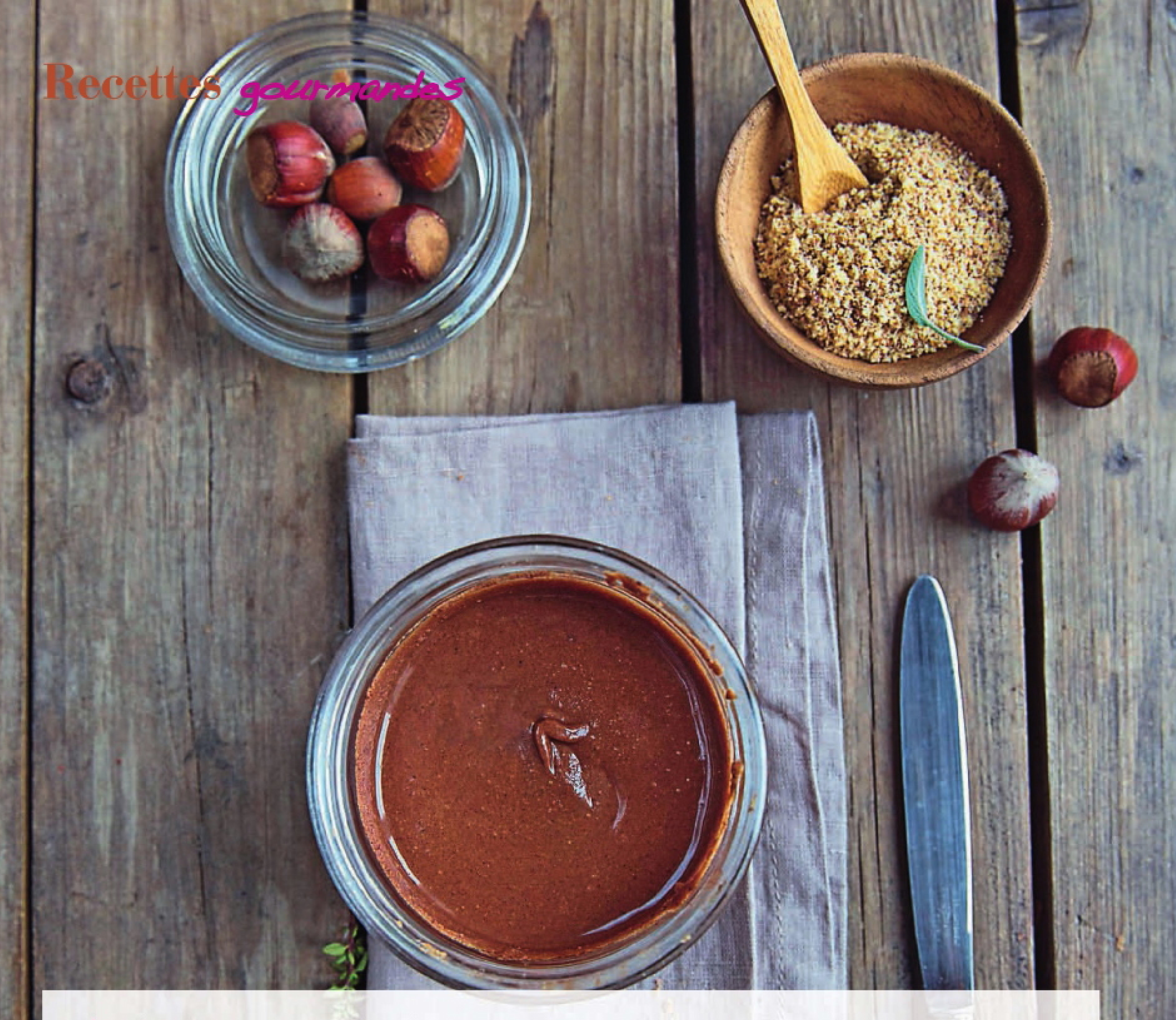
Gâteau au chocolat sans sucre

Pour 8 personnes
• Préparation 15 minutes
• Cuisson 35 minutes

- 3 œufs
- 55 g de beurre mou
- 130 g de chocolat à 70 % de cacao
- 60 g de poudre d'amande
- 30 g de farine
- 20 g d'édulcorant
- Cannelle en poudre • Anis étoilé

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez le chocolat en morceaux ans une casserole. Posez-la sur un bain-marie et faites fondre. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.
Mélangez la poudre d'amande, la farine, l'édulcorant et les jaunes dans un cul-de-poule. En fouettant, incorporez le chocolat puis le beurre en morceaux.
Montez les blancs en neige. Incorporez-les délicatement à la pâte à gâteau. Versez dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez pour 30 minutes. Au moment de servir, parsemez de cannelle et décorez d'anis étoilé.

Le petit plus
Ici, un édulcorant en poudre est plus adapté pour la confection de la pâte. Choisissez du sucre de coco, au faible indice glycémique, dont la saveur s'accordera à celle des épices.



Pâte à tartiner pralinée

Pour 1 petit pot
- **Préparation 10 minutes**
- **Cuisson 15 minutes**

Pour le pralin :
- 60 g de sucre
- 60 g de poudre de noisette

Pour la pâte de noisette :
- 12 g de lait en poudre
- 100 g de chocolat au lait
- 75 g de poudre de noisette
- 50 g de sucre glace
- 10 g de cacao en poudre
- 1 c. à café d'huile neutre

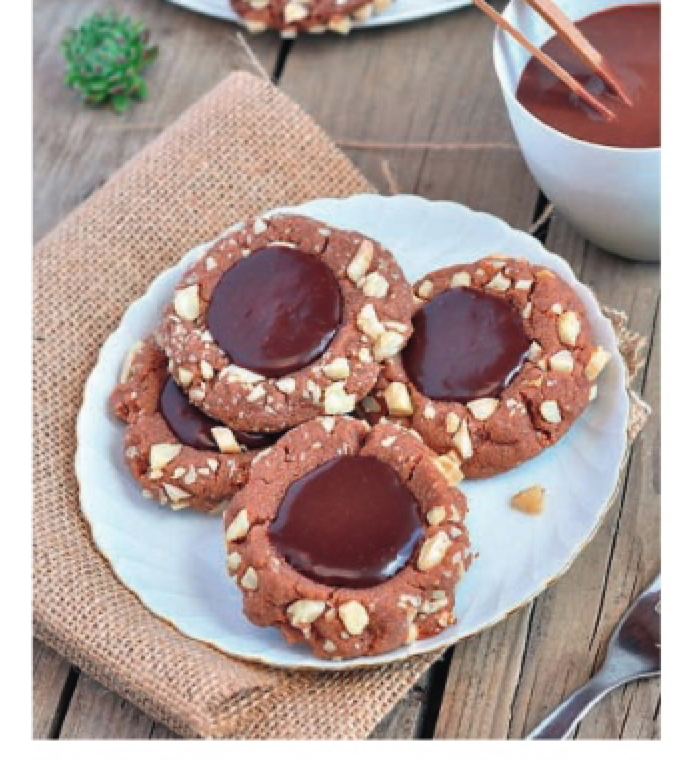
Préparez le pralin : dans une petite poêle antiadhésive, cuisez le sucre à feu assez vif pour le caraméliser à sec jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur ambrée. Étalez en fine couche sur du papier cuisson et laissez refroidir.

Torréfiez la poudre de noisette à feu moyen dans une autre poêle en remuant. Mixez-la avec le caramel préalablement brisé en morceaux afin d'obtenir une pâte lisse. Réservez.

Préparez la pâte à tartiner : cassez le chocolat en morceaux dans une casserole, puis faites-le fondre au bain-marie. Pendant ce temps, torréfiez la poudre de noisette. Mixez-la au robot avec le sucre glace jusqu'à consistance d'une pâte. Ajoutez-y le chocolat et tournez à nouveau.

Mélangez les 2 préparations. Ajoutez le lait en poudre, le cacao et l'huile. Mixez à nouveau jusqu'à obtention de la consistance désirée.

Le petit plus Pour vous simplifier la préparation, choisissez la poudre de noisette Le Sillon, déjà torréfiée, bio et d'une texture fine.



Cookies au chocolat

Pour 20 pièces
• Préparation 20 minutes • Cuisson 15 minutes

Pour les cookies : • 110 g de beurre mou • 1 œuf
• 160 g de farine • 150 g de chocolat au lait
• 75 g de sucre • 70 g de noisettes concassées
• 1 c. à café de levure chimique
Pour la ganache :
• 70 g de chocolat au lait • 7 cl de crème d'avoine

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez le chocolat en morceaux dans une casserole puis faites-le fondre au bain-marie. Dans un saladier, fouettez ensemble le beurre et le sucre pour les blanchir. Dans un autre, mélangez la farine et la levure. Séparez le blanc d'œuf du jaune.
Réunissez les préparations des deux saladiers, ajoutez le chocolat fondu et le jaune d'œuf, puis travaillez jusqu'à obtenir une boule de pâte. Divisez-la en 20 boulettes. Roulez-les dans le blanc d'œuf battu à la fourchette puis dans les noisettes.
Placez sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Réalisez l'empreinte des cookies en appuyant légèrement avec le pouce au centre de chacun. Enfournez pour 7 à 8 minutes. Laissez refroidir.
Préparez la ganache : portez la crème d'avoine à ébullition. Concassez le chocolat dans un bol et versez la crème chaude dessus en remuant. Laissez tiédir puis répartissez dans les creux des cookies.

Le petit plus
Préférez pour ces cookies le Chocolat lait pâtisserie et la crème Avoine cuisine de chez Bonneterre. Pour un panachage, vous pouvez rouler une partie des boulettes dans des amandes concassées et une autre dans des pignons grillés.



Gourmandise au cacao

Pour 4 personnes • Préparation 10 minutes • Cuisson 5 minutes

• 2 bananes • 150 g de tartines au cacao et céréales
• 6 c. à soupe de beurre de cacahuète • 4 c. à café de sirop d'agave
• 2 c. à soupe de graines de sésame • 1 c. à soupe de cacao non sucré
• ½ c. à café de cannelle en poudre

Étalez le beurre de cacahuète sur les tartines. Pelez les bananes, coupez-les en rondelles, puis répartissez-les sur les tartines avec le sirop d'agave. Dans un bol, mélangez le cacao et la cannelle, puis saupoudrez-en l'ensemble.
Torréfiez les graines de sésame dans une casserole à feu doux en remuant constamment pour éviter qu'elles ne brûlent. Parsemez-les sur les tartines garnies.

Le petit plus
Employez les Tartines craquantes cacao, sans gluten et sans lactose, le beurre de cacahuète et le sirop d'agave de la marque Jardin Bio. Pour varier les saveurs, sucrez avec du miel de la même marque.



Bouchée de granola

Pour 4 personnes
• Préparation 10 minutes
• Cuisson 25 minutes

- 150 g de flocons d'avoine
- 130 g de miel
- 100 g de compote pomme banane
- 80 g de chocolat noir à 100 %
- 60 g d'amandes
- 35 g de noisettes
- 35 g de graines de courge
- 35 g de cerneaux de noix
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de cannelle en poudre

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Mélangez les flocons d'avoine, les graines de courge et la cannelle dans un saladier. Concassez grossièrement les amandes, les noisettes et les noix, puis incorporez-les à la préparation.
Versez le miel, la compote et l'huile dans une casserole et portez à frémissement en mélangeant. Versez dans le saladier et remuez soigneusement. Hachez finement 30 g de chocolat puis incorporez-le au mélange.
Étalez en tassant bien dans un moule carré antiadhésif. Enfournez pour 25 minutes environ jusqu'à ce que le dessus dore sans brûler. Laissez refroidir et découpez en carrés.
Cassez le reste de chocolat en morceaux dans un bol et faites-les fondre au bain-marie. Étalez à la cuillère sur les bouchées carrées et laissez prendre.

Le petit plus
Utilisez le chocolat Dégustation noir 100 % cacao Bonneterre, bio et sans sucre. Pour des bouchées plus légères, remplacez le miel par du sirop d'agave.

Abonnez-vous
À LA BONNE HUMEUR !





1 AN
D'ABONNEMENT
22 € au lieu de ~~28,80 €~~

23 % d'économie



2 ANS
D'ABONNEMENT
37 € au lieu de ~~57,60 €~~

36 % d'économie

Biceps



Je m'abonne vite !

PAR INTERNET **WWW.MAGAZINES.FR/AVANTAGES**
Codes express : TAV154 (2 ans) • TAV153 (1 an)

PAR TÉLÉPHONE **03 44 62 52 40** (prix d'un appel local)
Suivi des commandes : 03 44 62 52 40

PAR COURRIER en retournant le bulletin ci-contre sous enveloppe **non affranchie** avec votre réglement :
Avantages - Libre réponse n°33211
60647 Chantilly Cedex

Offre valable en France Métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Pour l'étranger, veuillez nous consulter. Vous pouvez acheter séparément le magazine au prix de 2,40 € + 2,50 € de frais de port. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf refus écrit de votre part auprès du Service Abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

... et je choisis :

○ **2 ANS** À AVANTAGES, 24 numéros = **37 €** au lieu de ~~57,60 €~~ EHS41A1
○ **1 AN** À AVANTAGES, 12 numéros = **22 €** au lieu de ~~28,80 €~~ EHS41A2

MES COORDONNÉES Pour abonner vos ami(e)s, recopier leurs coordonnées sur papier libre.

☐ M. ☐ Mme - Nom
Prénom
Adresse
Code Postal Ville
E-mail Tél.
☐ J'accepte de recevoir par e-mail les offres des sites partenaires sélectionnés par le Groupe Marie Claire.

JE RÈGLE PAR :
☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Avantages
☐ Carte bancaire :
N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
Expire fin |_|_|_|_| Notez les 3 derniers chiffres du n° inscrit au dos de votre carte |_|_|_|

Date et signature obligatoires

par CAROLINE QUINART



Snack
sain et malin

À partager sans modération

Des mélanges fruits et graines parfaits pour les sportifs ou simplement des sachets de noix sans sel ajouté impeccables pour les apéros. *À partir de 2,50 €, Brut de coques.*



1. Compotes avec de gros morceaux d'ananas sans sucres ajoutés, sans arôme, sans conservateur et sans colorant. *Sans Sucres Ajoutés, Ananas morceaux, 2,39 €, Andros.* **2.** Sablés bio et sans gluten, salés ou sucrés, à la farine de sarrasin. *5,10 €, Atelier sarrasin.* **3.** Biscuits aux pépites de chocolat et au baobab, un super aliment chargé d'antioxydants et de vitamines. *2,75 €, Gayelord Hauser.* **4.** Plateau de fruits frais à picorer. *5,45 €, C'Zon.* **5.** Biscuits bio et sans gluten. *Charlotte Chocolat et Sylvain Spéculoos, 4,20 € chaque, Generous.* **6.** Minicrackers bio aux graines de courge et au fromage. *2,19 €, Bio village de Marque Repère.* **7.** Sachet de baies de Goji très nutrives et riches en vitamines et minéraux. *9,59 €, Nu3.* **8.** Biscuits au chocolat fourrés à l'orange sans sucres. *2,79 €, Gerblé.* **9.** Chips à base de soja et pomme de terre contenant 70 % de matières grasses en moins par rapport à des chips classiques. *Saveur barbecue et tomate & herbes, 1,75 € le paquet, Too Good.* **10.** Bâtonnets au chocolat au lait bio sans huile de palme. *2,49 €, La Vie Claire.*

Le carnet d'adresses

Alinéa : Alinea.fr
Ambiance & Style : Ambianceetstyles.com
Andros : Andros.fr
Atelier Sarrasin : Ateliersarrasin.com
Bathroom Graffiti : Bathroomgraffiti.com
Beka : Beka-cookware.com
Bellota-Bellota : Bellota-bellota.com
C'Zon : Czon.com
Carrefour : Carrefour.fr
Céréal Bio : Cereal.fr
Céréalpes : Cerealpes.fr
Comptoirs & Compagnies : Comptoirsetcompagnies.com
Culinarion : Culinarion.com
Danival : Danival.fr
Eléphant : Elephant.fr
Emile Henry : Emilehenry.com
Emile Noël : Emilenoel.com
Emsa : Emsa.com
Eric Bur : Ericbur.fr
FoodSaver : Foodsaver.fr
Gayelord Hauser : Gayelord-hauser.fr
Gefu : Boutique-gefu.com
Generous : Generous.eu
Gerlinéa : Gerlinea.fr
Herta : Herta.fr
Ikea : Ikea.com
Infuz : Infuz.eu
Jardin Bio : Jardinbio.fr
Kalios : Mykalios.com
Kenwood : Kenwoodworld.com
Kitchenaid : Kitchenaid.fr
Kusmi Tea : Kusmitea.com
La Vie Claire : Lavieclaire.com
Lékué : Lekue.com
Les 2 marmottes : Les2marmottes.fr
Lov Organic : Lov-organic.com
Maison Baumont : Maisonbaumont.fr
Marque repère : E-leclerc.com
Mathon : Mathon.fr
Monoprix : Monoprix.fr
Naturalia : Naturalia.fr
Nature Inca : Natureinca.com
Nu3 : Nu3.fr
Nubio : Nubio.fr
Omnicuiseur Vitalité : Omnicuiseur.com
Palais des thés : Palaisdesthes.com
Picard : Picard.fr
Pyrex : Pyrex.fr
Revol : Revol1768.com
Riviera & Bar : Riviera-et-bar.fr
Sojade : Sojade.fr
Too Good : Toogood.fr
Tupperware : Tupperware.fr
Vitabio : Vitabio.fr

avantages

RÉDACTION, PUBLICITÉ, ADMINISTRATION, VENTE
10 boulevard des Frères-Voisin, 92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9.
Tél. 01 41 46 88 88. Fax. 01 41 46 87 77
avaredac@gmc.tm.fr
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION
Isabelle Bourgeois (86 18)
RÉDACTRICE EN CHEF
Annouchka Walther (86 18)
assistée de Nadira Ourabah (86 18)
DIRECTEUR ARTISTIQUE
Séverine Leibel (89 63, sleibel@gmc.tm.fr)
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE
Adeline Laffitte (80 46)
HORS-SÉRIE AVANTAGES RÉALISÉ PAR COM'PRESSE
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.
Tél. 05 53 48 17 60
Coordination :
Catherine Moreau (catherine@com-presse.fr)
RESPONSABLE DES OFFRES LECTEURS
Nathalie Davoise (88 66)
ADMINISTRATEUR ET DIRECTRICE EXÉCUTIVE DE LA GMC FACTORY
Véronique Depéry (88 60)
PUBLICITÉ
Directrice commerciale adjointe
Ghislaine Dichy (87 09, gdichy@gmc.tm.fr)
Directrice Catherine Caudin
(87 36, ccaudin@gmc.tm.fr)
Directrices de publicité
Alexandra Gourguechon-Bacquet
(88 53, agourguechon@gmc.tm.fr)
Cécile Planchot (80 78, cplanchot@gmc.tm.fr)
Retenue d'espace Rosine André (86 01)
Assistante Isabelle Berno (88 58)
GMC CREATIVE : OPÉRATIONS SPÉCIALES
Directrice Isabelle Hadida (87 92)
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE Julia Teyssier (87 75)
JOUEZ ET GAGNEZ Sophie Lebas (87 06)
DIRECTEUR GÉNÉRAL DÉLÉGUÉ
Amalric Poncet (84 10)

DIRECTRICE COMMERCIALE INTERNET FRANCE ET INTERNATIONAL
Sabine Doutriaux Montaldier
DIRECTEUR DE PUBLICITÉ
Steve Saleyron (83 95)
WWW.MAGAZINE-AVANTAGES.FR
Coordinatrice print-web Adeline Laffitte (80 46)
DIRECTRICE DU DÉVELOPPEMENT FRANCE ET INTERNATIONAL Laurence Hembert (87 90)
COMMUNICATION, RELATIONS EXTÉRIEURES
CHARGÉE DE COMMUNICATION
Élisabeth Provost (87 72)
ÉVÉNEMENTS ET PROMOTION
Directeur Yvan Tran (88 24)
FABRICATION Directeur Benoît Carlier
Chef de fabrication,
Sabine Boulanger-Bouhana (87 97)
MARIE CLAIRE DIFFUSION
Tél. 0 800 208 603
10 boulevard des Frères-Voisin,
92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9
DIRECTEUR DE LA DIFFUSION Jean-Luc Filégon
RESPONSABLE PRODUIT Laetitia Alzieu
MARKETING, COORDINATION GÉNÉRALE
Directrice Emilie Brandely (81 80)
DIRECTEUR EXPORT, COPYRIGHT ET DIVERSIFICATION
Thierry Lamarre, assisté de Yolande Boulanger (89 44)
BOUTIQUE AVANTAGES
Responsable Laurence De Girardier (80 88)
Chef de produit achats & marketing direct
Constance Louvet (88 69)
Chef de projet e-commerce
Béatrice Ferreira (80 93)
ABONNEMENTS
De France 01 84 888 222 (prix d'un appel local)
De l'étranger +33 (0)1 84 888 222
Commission paritaire : 0319 K 84475
ÉDITRICE Élisabeth Leurquin

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION
Élisabeth Leurquin
ISSN 0992-9967

Couverture : Sonya Kamoz/Fotolia.
P 22, Thomas Durio/Com-presse. P 23, riz Basmati « Escale à Chandernagor »/Taureau Ailé. P 24, Haricots Tarbais. P 25, Tomates Cerises Savéol. P 28, Thomas Durio/Com Presse. P 29, Angélique Roussel/La gourmandise selon Angie/Soy. P 30, Bonneterre. Tomates cocktails Savéol. P 31, Campingaz. Didier Veysset/Pruneau d'Agen. P 32, Laurent Rouvrais/steaks Grill Végétal Céréal. P 33, Philippe Barret/Saint Jean. Carré Frais . P 34, Cookie vegan Belledonne. Matthieu Langrand & Chloé Sommelet/ Bonne Maman. P 35, Ildi/Fotolia. Kuvona/Fotolia. P 42, Creafood/Fotoofoud. P 43, Creafood/Fotoofoud. P 44-45, Vincent Lassiaz/Brides-les-Bains. P 46, Thomas Durio/Com Presse. P 47, Creafood/Fotoofoud. P 48, Creafood/Fotoofoud. P 49, Creafood/Fotoofoud. P 56, Hector Barotogui, Laurent Rouvrais/Prismapix. P 57, T. Antablian/UE/MAAF/FAM/Interfel. P 58, Cyril Fleyssant, Paulina Jakobiec/Prismapix. P 59, Creafood/Fotoofoud. Endives Perle du Nord. P 60, Creafood/Fotoofoud. Sonya Kamoz/Fotolia. P 61, Istockphoto. P 62, B&E Dudzinski/Fotolia. P 63, Les Endiviers. Creafood/Fotoofoud. P 64, Hector Barotogui, Laurent Rouvrais/Prismapix. Martina Urban/Wild Blueberry Association of North America. P 65, F. Mantovani/Bonne Maman. P 72, Svetlana Kolpakova/Fotolia. P 73, Creafood/Fotoofoud. P 74, Creafood/Fotoofoud. P 75, Sarsmis Fotolia. Creafood/Fotoofoud. P 76, Creafood/Fotoofoud. P 77, C'Zon. P 78, Sarsmi/Fotolia. P 79, Sonya Kamoz/Fotolia. P 80, Creafood/Fotoofoud. P 81, Nioloxs/Fotolia. P 86, Sarsmis/Fotolia. P 87, Creafood/Fotoofoud. P 88, Creafood/Fotoofoud. Jean-François Hamon, Monique Mourgues/Savéol. P 89, Creafood/Fotoofoud. P 90, Creafood/Fotoofoud. P 91, Magdalena Hendey, Photo Studios Even/Quinoa express Pearl & Red Quinola Mothergrain. Bjorg. P 92, Laurent Rouvrais/Maïzena. P 93, Laurent Rouvrais/Gerblé. Laurent Rouvrais/Maïzena. P 94, Creafood/Fotoofoud. P 95, Creafood/Fotoofoud. P 104, Franck Hamel/Sojade. P 105, Angélique Roussel. P 106, Haricots Tarbais/FNLS. P 107, Thomas Durio/Com Presse. P 108, Laurent Rouvrais/GrandLait léger & digeste. P 111, Franck Hamel/Sojade. P 114, Chocolat Dégustation Noir Citron Vert/Bonneterre. P 115, Creafood/Fotoofoud. P 116, S.E. Shooting/Fotolia. P 117, Kati Molin/Fotolia. Christian Jung/Fotolia. P 118, Didier Veysset/Pruneaux d'Agen. P 120, Fotolia. P 121, Africa Studio/Fotolia. Lecic/Fotolia. P 122, Caroline Faccioli/Saint Môret. Vincent Lassiaz/Brides-les-Bains. P 123, Irina Yurchenko/Fotolia. P 124, Le Sillon. P 125, Bonneterre. Jardin BIO'. P 126, Bonneterre.